**СП- ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Большая Глушица**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании Педагогического Совета  Протокол №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_  Председатель ПС  \_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  Зав. УСО  \_\_\_\_\_\_Г. А. Фирсина | УТВЕРЖДАЮ  Начальник СП-ДЮСШ:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Романов |

*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ООБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА*

*Физкультурно-спортивной направленности*

*«Баскетбол»*

*Срок реализации:10 лет*

*Возраст обучающихся:7-17лет*

*Васильев Р.В.*

*Тренер-преподаватель*

 с. Б-Глушица

2017 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план программы
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение
5. Система контроля
6. Календарный план-график
7. Список литературы

**1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Баскетбол» (далее - программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», ФедеральнымЗаконом от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Баскетбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Баскетбол – спортивная командная игра, которая является комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии баскетболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Баскетбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забрасывает довольно много мячей в корзину, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы**

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств ( с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий баскетболом.

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;

- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение бросков и ловле мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники броска в кольцо;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Актуальность и новизна программы** состоит в том, что баскетбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в баскетболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка. Успешность обучению баскетболу детей, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники баскетбола.

**Программа рассчитана на 10 лет обучения**

**Три этапа подготовки:**

1 этап (7-10лет), 2 этап (11-14лет), 3 этап (15-17лет)

**Возраст обучающихся 7-17 лет**

**Минимальный возраст обучающихся 7 лет**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная**.**

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

**Условия отбора обучающихся** - принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и заявлением от родителей. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**2. Учебно-методический план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программный материал** | | **1 этап обучения** | **2 этап обучения** | **3 этап обучения** |
| **Теоретическая подготовка** | | **5** | **5** | **5** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Сведение и функции организма человека. | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Гигиена. Врачебный контроль. | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Правила соревнований. Организация соревнований. | 2 | 2 | 2 |
| **Общая физическая подготовка** | | **24** | **22** | **20** |
| 1 | Развитие силы | 4 | 2 | 6 |
| 2 | Развитие быстроты | 6 | 4 | 4 |
| 3 | Развитие выносливости | 8 | 8 | 6 |
| 4 | Развитие ловкости | 4 | 4 | 2 |
| 5 | Развитие гибкости | 2 | 4 | 2 |
|  | **Специально физическая подготовка** | **38** | **42** | **46** |
| 1 | Упражнения для развития быстроты движения  и прыгучести. | 10 | 12 | 12 |
| 2 | Упражнения для развития качеств,  необходимых для выполнения броска. | 10 | 10 | 12 |
| 3 | Упражнения для развития игровой ловкости. | 8 | 10 | 10 |
| 4 | Упражнения для развития специальной  выносливости. | 10 | 10 | 12 |
| **Овладение элементами игры в баскетбол** | | **110** | **120** | **130** |
| **Техническая подготовка** | | **40** | **30** | **20** |
| 1 | Стойки баскетболиста | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Перемещения по площадке | 4 | 4 | 2 |
| 3 | Ведение мяча | 10 | 6 | 2 |
| 4 | Передачи мяча | 6 | 4 | 2 |
| 5 | Броски по кольцу в прыжке | 6 | 4 | 4 |
| 6 | Броски по кольцу с дальних и средних дистанций | 12 | 10 | 8 |
| **Тактическая подготовка** | | **70** | **90** | **110** |
| 1 | Групповые действия в нападении | 18 | 22 | 28 |
| 2 | Командные действия в нападении | 18 | 22 | 28 |
| 3 | Групповые действия в защите | 18 | 24 | 26 |
| 4 | Командныедействия в защите | 16 | 22 | 28 |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **129** | **117** | **105** |
| **Тестирование, контрольные испытания** | | **6** | **6** | **6** |
| **Итого** | | **312** | **312** | **312** |
| **Всего по годам** | | **936** | | |

**3 Содержание программы**

**1-й этап обучения**

**1 .«Теоретическая подготовка»** – **5 часов.**

Физическая культура и спорт в России.

Сведения и функции организма человека.

Гигиена. Врачебный контроль.

Правила соревнований. Организация соревнований.

**2. Общая физическая подготовка – 24 часов.**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости,  ловкости).

Эстафетный бег. У*скорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 х 10 м и 5 х 5 м.*

*Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.*

*Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.*

Круговая тренировка.

**3**.**Специально физическая подготовка**-**38 часов.**

Упражнения для развития быстроты движений прыгучести. Ускорения,рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя,стоя,лежа) лицом,боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером,в соревновании с партнером за овладением мячом,за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом,лицом и спиной вперед,челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце,середине,начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх с подтягиванием, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями.

***4.Овладение элементами игры в баскетбол- 110 часов***

***Техническая*** ***подготовка – 40 часов.***

Стойки баскетболиста.  *Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.*

*Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам*

**Тактическая подготовка** – **70 часов.**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

**5. Тестирование, контрольные испытания – 6 часов.**

|  |
| --- |
| **Содержание программы**  **2-й этап обучения**  **1 .«Теоретическая подготовка»** – **5 часов.**  Физическая культура и спорт в России.  Сведения и функции организма человека.  Гигиена. Врачебный контроль.  Правила соревнований. Организация соревнований.  ***2. Общая физическая подготовка – 22 часа.***  Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости,  ловкости).  Эстафетный бег. У*скорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 х 10 м и 5 х 5 м.*  *Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.*  *Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.*  **Круговая тренировка.**  **3**.**Специально физическая подготовка**-**42 часа**.  *Упражнения для развития быстроты движений прыгучести. Ускорения,рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя,стоя,лежа) лицом,боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером,в соревновании с партнером за овладением мячом,за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом,лицом и спиной вперед,челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце,середине,начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх с подтягиванием, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями.*  ***4.Овладение элементами игры в баскетбол-120 часов.***  ***Техническая*** ***подготовка – 30 часов.***  *Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.*  *Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.*  *Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.*    **Тактическая подготовка - 90 часов.**  Групповые и командные действия в нападении.  Групповые и командные действия в защите.  *Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.*  *Учебная, двухсторонняя игра.*  *Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).*   1. **Тестирование, контрольные испытания – 6 часов.**   **Содержание программы**  **3-й этап обучения**  **1 .«Теоретическая подготовка» - 5 часов.**  Физическая культура и спорт в России.  Сведения и функции организма человека.  Гигиена. Врачебный контроль.  Правила соревнований. Организация соревнований.  ***2. Общая физическая подготовка – 20 часов.***  *Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.*  *Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.*  *Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.*  *Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.*  **Круговая тренировка.**  **3**.**Специально физическая подготовка**-**46 часов.**  *Упражнения для развития быстроты движений прыгучести. Ускорения,рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя,стоя,лежа) лицом,боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером,в соревновании с партнером за овладением мячом,за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом,лицом и спиной вперед,челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце,середине,начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх с подтягиванием, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями.*  ***4.Овладение элементами игры в баскетбол-130 часов.***  ***Техническая*** ***подготовка – 20 часов.***  *Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.*  *Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.*  *Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.*  *Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.*  **Круговая тренировка.**  **Тактическая подготовка - 110 часов.**  Групповые и командные действия в нападении.  Групповые и командные действия в защите.  *Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.*  *Учебная, двухсторонняя игра.*  *Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).*  **5. Тестирование, контрольные испытания – 6 часов.** |

**4. Материальное и методическое обеспечение**

*1. Баскетбольные стойки* - 2 штуки.

*2. Баскетбольные щиты* - 6 штук.

*3. Мяч баскетбольный №6-* 8 штук.

*4. Мяч баскетбольный № 7* -7 штук.

5. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.

6. Мячи набивные - 4 штук.

7. Рулетка.

8. Секундомер.

9. Гимнастические скамейки - 4 штуки.

10.Гимнастические маты - 10 штук.

11.Скакалки - 25 штук.

*12.Аптечка*

**5. План-график спортивной подготовки на год для групп СОГ**

**Нагрузка 6 ч в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Содержание занятии** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |  |
|  | **IХ** | **Х** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| ***Теория*** |  | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - |
| ***Практика*** | 1. Общая физическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 38 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 3. Техническая подготовка | 40 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| 4. Тактическая подготовка | 70 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| 5. Подвижные и спортивные игры  игры  игры  игры | 129 | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 12 | 10 | 12 | 10 |
| 6.Тестирование, контрольные испытания | 6 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - |
| **Всего часов** | | **312** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **28** | **24** |

**Тестирование и контрольные испытания.**

Специальная физическая подготовка баскетболистов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Высота подскока (см) | | Бег 20 м (с) | | Бег 40 м (с) | | Бег 300 м (мин) |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 – й год | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 6.8 | 7.0 | 1,16 |
| 2 – й год | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 6.2 | 6.5 | 1,07 |
| 3 – й год | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 5.6 | 01.06.00 | 55,5 |

Техническая подготовка баскетболистов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Передвижения в защитной стойке (с) | | Скоростное ведение  (с, попадания) | | Передача мяча  (с, попадания) | | Дистанционные броски ( % ) | | Штрафные броски ( % ) |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 – й год | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | 30 |
| 2 – й год | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | 35 |
| 3 – й год | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | 50 |

Возрастные контрольные испытания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные испытания** | 9-11 лет | | 11-12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | | 16-17 лет |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши |
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м (сек.) | 10.2 | 11.2 | 9.6 | 10.6 | 8.8 | 10.0 | 7.9 | 9.2 | 7.2 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 124 | 115 | 132 | 125 | 146 | 137 | 168 | 156 | 210 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 21 | 23 | 23 | 25 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 12 | 10 | 13 | 12 | 15 | 14 | 17 | 16 | 20 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 2 |  | 3 |  | 5 |  | 7 |  | 10 |
| 6. | Отжимание в упоре лежа (раз) |  | 6 |  | 8 |  | 10 |  | 12 |  |

***7. Список литературы:***

*1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис…..канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.*

*2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.*

*3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.*

*4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.-М.:Физкультура и Спорт, 1988.*

*5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.*

*6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.*

*7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.*

*8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.*

*9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча вигре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.*

*10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.*

*11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.*

*12. Дъячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура испорт, 1972.-35с.*

*13. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.*

*14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.*

*15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.*

*16. Кудряшов В.А., Рудакос В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.*

*17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура испорт, 1975.-120с. 18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура испорт, 1999.-133с.*

*19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.*

*20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.*

*21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1- с.18-21.*

*22. Манасанян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис….конд. пед. наук. – м.,1986.-25с.*

*23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.*

*24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.*

*25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.*

*26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.*

*27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:-Физкультура испорт,1986.-286 с.*

*29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.*

*31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.*

*32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.*

*34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.*

*35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.*

*36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.*