

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Куратово



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ» с.Куратово

\_\_\_\_\_/В.П.Мишарина/

Приказ №145-од от 29.08.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа»  
«Спортивная смена»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 12 – 16 лет

Срок реализации программы: 1 год (102 ч.)

Составитель: Пунегова Н.А.,  
учитель физической культуры

с. Куратово, 2024

### **Пояснительная записка.**

**Дополнительная общеобразовательная программа клуба «Спортивная смена»** разработана на основании:

Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Устава МБОУ «СОШ» с.Куратово

### **Актуальность программы:**

В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здоровья нации и пропаганда здорового образа жизни. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает актуальность данной дополнительной образовательной программы, которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

### **Адресат программы:**

Программа ДОП по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивная смена» предназначена для обучающихся 6-9 классов.

Группы формируются без учета начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Однако необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезях» низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления.

Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно- воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав обучающихся постоянный, разновозрастной.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы: 102 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Форма обучения : очная

| Виды занятий             |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовки.                                                                        |
| Комбинированные занятия  | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |

|                          |                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.                                                                                               |
| Контрольные занятия      | Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни путем приобщения обучающихся к занятиям спортивными играми

**Задачи:**

Образовательные:

1. Обучить технике и тактике спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола.
2. Обучить правилам техники безопасности.
3. Познакомить с историей развития баскетбола, волейбола, футбола.
4. Обучить основам организации судейства игры

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
3. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
4. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
5. Помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений игры в баскетбол, волейбол, футбол;
6. Укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Воспитательные:

1. Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Профилактика и предупреждение безнадзорности, правонарушений и девиантного поведения детей и подростков через вовлечение их в спортивные игры.
3. Пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни.
4. Способствие формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

**Содержание программы:**

**Учебный план**

| № | Тема                          | Количество часов     |
|---|-------------------------------|----------------------|
| 1 | Знания о физической культуре  | (в процессе занятий) |
| 2 | Физическое совершенствование: |                      |
|   | Футбол                        | 25.5                 |
|   | Баскетбол                     | 42                   |
|   | Волейбол                      | 34.5                 |
|   | ИТОГО:                        | 102                  |

### Тематическое планирование

| Раздел. Тема. Основное содержание по темам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Футбол (25.5ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Групповые действия. Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.                                                                                                         | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Баскетбол (42 ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Техника нападения. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Обманные движения. Взаимодействие игроков с заслонами. Групповые действия. Учебная игра. | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| <b>Волейбол (34.5ч.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Инструктаж по Т.Б. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, сверху. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Групповые действия                                                                                                                                                                                                               | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| игроков. Командные действия. Прием подач. Нападающий удар | типичные ошибки. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Содержание рабочей программы.**

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры.

Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований и жесты судейства по спортивным играм.

Физическое совершенствование (102ч):

Футбол: 25.5 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол: 34.5 часа

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования. Нападающий удар.

Баскетбол: 42 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

### **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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях:**

| Личностные                               | Регулятивные                                                                                             | Познавательные                                                                                                                                                                                                                                             | Коммуникативные                                                                                                           |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Самоопределение<br>2.Смыслообразование | 1.Соотнесение известного и неизвестного<br>2.Планирование<br>3.Оценка<br>4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели<br>2.Выделение необходимой информации<br>3.Структурирование<br>4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи<br>5.Рефлексия<br>6.Анализ и синтез<br>7.Сравнение<br>8.Классификации<br>9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами<br>2.Постановка вопросов<br>3.Разрешение конфликтов |

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации ДОП по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная смена» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;
  - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации ДОП по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная смена» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
  - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
  - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
  - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
  - жесты судьи спортивных игр;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
  - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
  - проводить судейство спортивных игр.

### **Планируемые результаты:**

По окончании учебного года ученик научится:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

#### Календарно-тематическое планирование

| № занятия        | Содержание занятий                                                                      | Количество часов |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Футбол</b>    |                                                                                         |                  |
| 1                | Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.    | 1,5              |
| 2                | Остановка мяча. Ведение мяча. Учебная игра.                                             | 1,5              |
| 3                | ОФП. Остановка мяча. Ведение мяча.                                                      | 1,5              |
| 4                | Обманные движения. Отбор мяча. Учебная игра.                                            | 1,5              |
| 5                | ОФП. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.                                              | 1,5              |
| 6                | ОФП. Удар по мячу внутренней строной стопы. Учебная игра.                               | 1,5              |
| 7                | Техника игры вратаря. Учебная игра.                                                     | 1,5              |
| 8                | ОФП. Тактика игры в футбол. Учебная игра.                                               | 1,5              |
| <b>Баскетбол</b> |                                                                                         |                  |
| 9                | Инструктаж по Т.Б.ОФП. Основы техники и тактики.                                        | 1,5              |
| 10               | Техника передвижения. Ведение мяча. Учебная игра.                                       | 1,5              |
| 11               | ОФП. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.                              | 1,5              |
| 12               | Правила игры. Ведение мяча. Учебная игра.                                               | 1,5              |
| 13-14            | ОФП. Техника владения мячом. Штрафной бросок. Учебная игра.                             | 3                |
| 15-16            | ОФП. Техника нападения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.                         | 3                |
| 17-18            | ОФП. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.                                         | 3                |
| 19-20            | Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 3                |
| 21-22            | ОФП. История возникновения игры. Бросок с трех очковой линии. Учебная игра.             | 3                |
| 23-24            | ОФП. Обманные движения. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.        | 3                |
| 25-26            | ОФП. Взаимодействие игроков с заслонами. Групповые действия. Учебная игра.              | 3                |
| 27-30            | Технические действия с мячом. Учебная игра.                                             | 6                |
| 31-34            | ОФП. Игровые действия. Комбинации в нападении. Учебная игра.                            | 6                |
| 35-38            | ОФП. Игровые действия. Комбинации в защите. Учебная игра.                               | 6                |
| 39               | Турнир по баскетболу                                                                    | 3                |
| <b>Волейбол</b>  |                                                                                         |                  |
| 40               | Инструктаж по Т.Б. Правила игры . Действия с мячом. Учебная игра.                       | 1,5              |
| 41               | ОФП. Действия с мячом. Учебная игра.                                                    | 1,5              |
| 42-43            | Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Учебная игра.                         | 3                |
| 44-47            | ОФП. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, сверху. Учебная игра.                  | 6                |
| 48-51            | ОФП. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Учебная игра.                 | 6                |
| 52-55            | ОФП. Техника защиты. Блокирование. Учебная игра.                                        | 6                |



|        |                                                                             |     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 56-59  | ОФП. Нападающий удар. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | 6   |
| 60-61  | ОФП. Технические действия . Учебная игра.                                   | 3   |
| 62     | Турнир по волейболу                                                         | 1.5 |
| Футбол |                                                                             |     |
| 63     | ОФП. Тактика нападения. Учебная игра.                                       | 1.5 |
| 64     | ОФП. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Учебная игра.               | 1.5 |
| 65-66  | ОФП. Тактика защиты и нападения. Учебная игра.                              | 3   |
| 67-70  | ОФП. Групповые действия. Учебная игра.                                      | 6   |
| 71     | Турнир по мини-футболу                                                      | 1.5 |

### Условия реализации программы:

Футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал.

Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, ворота, скакалки, скамейки секундомер.

Оборудование спортзала:

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Рулетка измерительная.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Волейбольная сетка универсальная.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Мяч малый (теннисный).

Гранаты для метания (500г, 700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование в сфере физической культуры, обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и навыками в сфере физической культуры.

Формы аттестации:

Соревнования по разделам «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол».

Оценочные материалы

Мониторинг уровня физической подготовленности

| тесты                                                                   | Уровни/баллы |          |           |           |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------|-----------|
|                                                                         |              | Низкий/1 | Средний/2 | Высокий/3 |
| Координационные способности<br>Челночный бег 3*10 м (сек)               | М            | 8,6      | 7,9       | 7,6       |
|                                                                         | Д            | 8,8      | 8,2       | 7,8       |
| Скоростно – силовые<br>Прыжки в длину с места(си)                       | М            | 175      | 210       | 225       |
|                                                                         | Д            | 143      | 179       | 199       |
| Гибкость<br>Наклон туловища стоя(см)                                    | М            | +3       | +7        | +9        |
|                                                                         | Д            | +6       | +12       | +14       |
| Силовые способности<br>Подтягивание(мальчики)<br>Отжимание(раз) девочки | М            | 5        | 8         | 12        |
|                                                                         | д            | 10       | 12        | 15        |

Уровень подготовленности:

Низкий- 0-4

Средний – 5-8

Высокий—9-12

### **Список литературы**

1. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И.. Мини – баскетбол в школе. М.: «Просвещение», 1979 г.
2. Кожевникова З.Н. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. М.: ФиС, 1979 г.
3. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. Л.: Лениздат, 1974 г.
4. Зельдович Т.И., Кераминос С.Н. Подготовка юных баскетболистов. М.: ФиС 2001
5. Николич А.Ю. , Параносич В.П.. Отбор в баскетболе. М.: ФиС 1984 г.
6. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. М.: ФИС 2002 г.
7. Основы безопасности жизнедеятельности./под ред. Маслова А.П., Маркова В.В.,М.: 2004.

8. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное. Москва: Просвещение 1986 г.
9. Баскетбол. Программа для ДЮСШ СДЮШОР, авторы: Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Башкирова В.Г., Духовный М.И., Издательство: Советский спорт, 2004 г..