

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 56»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 16 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ «Лицей № 56»  
№ 276к «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
спортивной направленности  
**«Спортивные игры. Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Баскетбол» (далее программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) с учетом:

- нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области, регламентирующих деятельность по реализации программ дополнительного образования;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Устава МАОУ «Лицей № 56»;

- других документов, регламентирующих деятельность по реализации дополнительных образовательных программ.

*Актуальность программы* обусловлена необходимостью увеличения двигательной активности школьников, их гармоничного развития. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Занятия в объединении дополнительного образования являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ключевыми принципами организации образовательной деятельности по программе являются:

- **принцип гуманистической направленности** образования, который предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъект-субъектных отношениях;

- **принцип доступности** на основании которого система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного образования;

- **принцип природосообразности**, который предполагает, что образование основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов; что учащиеся воспитывают сообразно их полу и возрасту, формируют у них ответственность за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения;

- **принцип культуросообразности**, который предполагает, что воспитание основывается на общечеловеческих ценностях, строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;

- **принцип индивидуальности**, который реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме, на смену в ходе образовательной деятельности предмета и вида деятельности, конкретного объединения и даже педагога. При этом успехи ребенка принято сравнивать в первую очередь с предыдущим уровнем его знаний и умений, а стиль, темп, качество его работы - не подвергать порицаниям.

- **принцип разновозрастного единства** обеспечивает сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

- **принцип открытости системы** направлен на совместную работу лицея, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры и образования, что обеспечивает каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

*Направленность программы – спортивная.* Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, стремления к развитию физических и волевых качеств.

*Содержание программы* соответствует стартовому уровню. Материал занятий предполагает минимальную сложность, позволяющую каждому ребенку освоить базовые навыки и умения в области баскетбола, развить и укрепить свои физические качества.

Предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий игровыми видами спорта. Программа предполагает вариативность использования предложенного материала, выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся.

В рамках программы проводятся профилактические беседы с детьми по вопросам сохранения и укрепления здоровья: о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

*Срок освоения* программы составляет 1 год.

*Общий объем* программы составляет 136 аудиторных часов, самостоятельная работа учащихся не предусматривается. Количество учебных недель - 34 недели. Количество занятий в неделю - 4. Продолжительность одного занятия не более 45 минут.

*Форма проведения* учебных занятий - групповая. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Программа представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для детей в возрасте от 14 до 17 лет. Численность группы в среднем 12-15 человек.

*Цель программы:* создание условий для овладения обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий баскетболом

*Задачи:*

- обучить обучающихся техникам и тактике игры в баскетбол, технике работы с мячом, развивать устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- содействовать гармоническому физическому развитию учащихся, организации оптимального двигательного режима, необходимого для сохранения и укрепления здоровья и достижения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания в области физической культуры, а также навыки и устойчивые привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использованию средств физической культуры и спорта в повседневной жизни;
- создавать условия для развития и совершенствования физических качеств, двигательных навыков и психологических функций организма учащихся;
- прививать организаторские навыки в работе по физической культуре;
- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- создавать условия для спортивного совершенствования наиболее подготовленных учащихся в избранном ими виде спорта;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие *методы обучения*: словесный, наглядный, практический.

## Содержание программы

1. Общая физическая подготовка. Основные комплексы упражнений для проведения разминки. Упражнения для развития общих физических параметров – ловкости, выносливости, силы, быстроты, гибкости. Техника безопасности в течение занятий.

Выполнение основных упражнений легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника бега с высокого старта. Техника эстафетного бега.

Техника прыжка в высоту и в длину с места. Техника прыжков с устойчивым приземлением. Техника разбега, правильное отталкивание, устойчивое приземление. Техника прыжков на горку матов.

Выполнение основных упражнений гимнастики. Техника безопасности во время занятий по гимнастике. Осмотр инвентаря, страховка и самостраховка, правильное техническое выполнение упражнений. Кувырок вперед, из положения упор присев, стоя прогнувшись, с 1 или 2 шагов разбега. Кувырок назад, в группировке, с прямыми ногами, в стойку ноги врозь. Кувырок с 1, 2, 3, шагов разбега, отталкивание с двух ног, постепенно увеличивается длина кувырка.

2. Общие требования к занятиям по баскетболу. Теоретические аспекты игры. Техника безопасности. Правила обращения с мячами, спортивная форма, выполнение правил безопасности по отношению к занимающимся. Правила соревнований. Основные правила баскетбола, пробежка, двойное ведение, фол, аут, пронос мяча.

Техника передвижений в стойке баскетболиста. Устойчивое положение, постановка ног, распределение массы тела, наклон туловища, положение головы для зрительного контроля за обстановкой.

Основные приемы работы с мячом во время игры. Техника ведения мяча - по прямой, с изменением направления движения, с изменением высоты отскока мяча и скорости передвижения. Разгибания и сгибания руки в локтевом и сгибания в лучезапястном суставе. Постановка пальцев. Отскок мяча. Взаимодействие работы рук и ног. Техника передачи мяча. В парах одной и двумя руками, на месте и в движении, изменяя расстояние между друг другом. Постановка рук и пальцев в начальном положении и в процессе передачи мяча. Постановка и работа ног. Вращательное движение мяча. Бросок мяча двумя руками по кольцу. Бросок из-под кольца, с ближней и средней дистанции, бросок после одного и двух шагов, после ведения. Постановка пальцев, высота подъема мяча при броске. Необходимая траектория полета мяча. Техника остановки с мячом. Прыжком, в два шага. Прыжок необходимой высоты для последующей остановки, отталкивание, подача туловища назад, приземление с последующим приседанием.

Техника и тактика командных взаимодействий. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Экономное расходование сил, стремление максимально упростить различные сложные технические приемы, чувство целесообразности применения приемов, затрата сил, которую требует обстановка.

Баскетбол (двусторонняя игра). Совершенствование всех технических элементов, навыков и приемов, приобретенных в тренировочном процессе, в спортивной игре.

3. Профилактические беседы. Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена; первая медицинская помощь при травмах, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

### Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- применять теоретические знания на практике;
- правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- выполнять технические нормативы из раздела баскетбол;
- правильное оценивание чужих теоретических, тактических, тактических, технических действий;
- применение приобретенных умений в соревновательной деятельности;
- приблизительно соответствовать контрольным нормативам, предложенным в программе.

В качестве личностных результатов обучающиеся смогут продемонстрировать:

- положительное отношение к здоровому образу жизни;
- навыки коммуникативного общения в игровых ситуациях;
- лидерские качества.

### Учебный план

№ п/п	Модуль	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	6	28
2	Волейбол	102	16	86
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>22</b>	<b>114</b>

### Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов для отдыха и иных социальных целей (каникул) при освоении образовательной программы в течение учебного года.

Продолжительность учебного периода:  
начало учебного года - не позднее 10 сентября  
окончание учебного года - 29 мая

Нерабочие праздничные дни:

4 ноября - День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы.

Продолжительность учебного периода – 34 недели. Каникулярный период определяется календарным учебным графиком образовательного учреждения на учебный год. Летние каникулы с 01 июня по 31 августа.

Режим образовательной деятельности:

Начало учебных занятий – согласно расписанию учебных групп.

Продолжительность занятий не более 45 минут.

Приложением к образовательной программе являются рабочие программы:

1. Общая физическая подготовка (ОФП).
2. Баскетбол.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы, методы контроля, система оценок**

В процессе обучения используются следующие методы контроля:

*Входной контроль* проводится в начале учебного года в форме наблюдения. Для получения объективной информации, выявления и оценивания физической подготовленности и развития обучающихся для обеспечения обратной связи между учителем и учеником. Результаты наблюдения не фиксируются в официальных документах, а учитываются педагогом при работе и общей оценке ученика (Таблица 1, Приложение 1).

*Текущий контроль* проводится на занятии по результатам выполнения изученного комплекса упражнений (анализ хода формирования знаний и умений учащихся, проверка освоения материала по каждой изученной крупной теме. С целью активизации работы учащихся по усвоению знаний, корректировки, совершенствования, систематизации знаний (Таблица 2).

*Промежуточная аттестация* проводится в форме открытых уроков, финальных игр на завершающем годовом учебном занятии в счет аудиторного времени. Его задача призвана обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков (Таблица 3).

С целью проверки знаний используются следующие методы:

- наблюдение;
- опрос с показом (наглядной демонстрацией) со стороны учащихся;
- комбинированный метод.

Таблица 1  
Входной контроль

№ п/п	Оценка физических параметров	Оценка в баллах	Итого за тему баллов, уровень знаний
	Нормативы:		
	- бег 20м;	0 1 2 3	
	- прыжок в длину с места;	0 1 2 3	
	- высота подскока;	0 1 2 3	
	- прыжки через скакалку (1 мин);	0 1 2 3	
	- ведение мяча 30 м;	0 1 2 3	
	- штрафные броски из 10 раз	0 1 2 3	

0

### Система оценивания обучающихся

0 баллов – выполнение норматива ниже возрастной нормы

1 балл – нижняя граница возрастных нормативов

2 балла – выполнение норматива соответствует возрастной норме

3 бала – выполнение норматива выше возвратной нормы

Уровень :

Низкий уровень от 0 до 6 баллов

Средний уровень от 7 до 14 баллов

Высокий уровень, от 14 до 18 баллов

Таблица 2  
Текущий контроль

№ п/п	Параметр оценки	Оценка в баллах	Итого баллов
1	Техника и точность выполнения упражнения	0 1 2 3	
2	Судейская практика при выполнении упражнений (умение видеть правильность выполнения у других)	0 1 2 3	
3	Выполнение упражнения в паре	0 1 2 3	
4	Выполнение упражнений в процессе игровых ситуаций	0 1 2 3	

8

## Система оценивания обучающихся

0 баллов – пробелы в знании материала, все упражнения выполняются с ошибками.

1 балл – пробелов в знании материала нет, но сложность в применении их на практике, много незначительных ошибок, что приводит к скованности и неуверенности.

2 балла – пробелов в знании материала нет, обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, но допускает одну или две незначительные ошибки.

3 бала – точность исполнения, знание последовательности, понимание для чего исполняется, то или иное упражнение, что развивает, и знание базовой терминологии.

### Уровень знаний:

Низкий уровень от 0 до 4 балл:

- знание материала: пробелы в знании материала, нет должной аргументации и неумение использовать знания на практике;
- техническое исполнение: упражнения (в основном) выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Средний уровень от 5 до 8 балла:

- знание материала: пробелов в знании материала нет, возникают трудности в применении знания на практике;
- техническое исполнение: обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, но допускает незначительные ошибки.

Высокий уровень, от 9 до 12 баллов:

- знание материала: точность исполнения, знание последовательности, понимание для чего исполняется, то или иное упражнение, что развивает, и знание базовой терминологии;
- техническое исполнение: правильность исполнения (с соблюдением всех требований), легкость и уверенность при демонстрации изученного материала, слитность, правильное положение тела, четкая постановка рук, навык двигательной координации, исполнение в надлежащем ритме и темпе.

Промежуточная аттестация осуществляется в ходе проведения командной игры и наблюдением за участниками. Кроме этого учитывается сдача нормативов.

<b>Уровень</b>	<b>Критерии оценивания</b>
высокий уровень	демонстрация глубокого понимания сущности материала; уверенное, правильное выполнение техники движений, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, уверенно, слитно, с правильным положением тела, в надлежащем ритме и темпе; выполнение нормативов на три балла
средний уровень	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил одну грубую ошибку или допустил несколько незначительных ошибок при выполнении технических элементов, выполнение нормативов на два балла.
низкий уровень	пробелы в знании материала; элементы (в основном) выполнены правильно, но допущено несколько грубых ошибок или большое количество мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности при выполнении технических элементов, выполнение нормативов на один балл.

### **Методическое обеспечение образовательного процесса**

В основу материала предлагаемой программы положены спортивная дисциплина, изучаемая на уроках физического воспитания общеобразовательной школы, дополненная с учетом интереса детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей). Спортивные сооружения для занятий могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол. Спортивный зал в ненастную погоду.

В зависимости от программы занятий группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

Учитель систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием занимающихся, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждого возраста группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской

помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий. Спортивные соревнования в группе и между группами повышают интерес к занятиям.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- Подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- Основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, преодолении препятствий, проводятся подвижные и спортивные игры.

- Заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Оценка физических параметров проходит в соответствии с нормативами (Приложение 1).

Для предотвращения травм на занятиях необходимо соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма учащихся к тренировочному процессу;

- соблюдать последовательность в обучении;

- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;

- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;

- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;

- применять приёмы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке и само страховке;

- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;

- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

На занятиях необходимо использовать различные группы упражнений, развивающие общие физические качества.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову;

- для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног, приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад;

- для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо; в упоре лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);

- из седа ноги врозь наклоны вперёд, влево, вправо;

- из упора присев прыжком принять положение упора лёжа; из положения упора согнувшись переход в упор лёжа и обратно.

- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперёд, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперёд и назад;
  - упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мячей во всех плоскостях; наклоны вперёд, назад, в стороны, приседания с мячом на одной или двух ногах, с продвижением вперёд, назад, в стороны;
  - броски и ловли мяча (по заданию);
  - упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо;
  - прыжки: ноги вместе, врозь, на одной, скрестно и с поворотами;
  - прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;
  - броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощённым правилам; - прыжок с гимнастического коня на точность приземления;
  - прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотами на 90 градусов, согнув ноги, прогнувшись на точность приземления.
- Упражнения для развития гибкости:
- из положения стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
  - из седа наклоны, грудью коснуться колен;
  - упражнения с гимнастической палкой – «выкруты» в плечевых суставах;
  - у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
  - мост из положения лёжа на спине, наклоном назад из стойки ноги врозь;
  - шпагат на левую, правую и шпагат;
  - из седа на полу ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола.
  - стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперёд, в стороны, назад.
- Упражнения для развития силы и быстроты:
- напряжённое сгибание и разгибание пальцев и рук;
  - поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;
  - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
  - приседания: ноги врозь и вместе; - подтягивания в висе лёжа;
  - вис на перекладине;
  - лазание по канату;
  - упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;
  - из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднимание туловища.
  - из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперёд и разгибание туловища (выполнять быстро и медленно);
  - лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
  - челночный бег 3 раза по 10м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, бег 30м с высокого старта на скорость.

## Материально-технические требования

Материально-технические условия соответствуют санитарным и противопожарным нормам. В обеспечение реализации входят:

- ✓ спортивный зал;
- ✓ беговая дорожка;
- ✓ сектор для прыжков в длину;
- ✓ баскетбольные щиты;
- ✓ специальная тренировочная одежда;
- ✓ баскетбольные мячи;
- ✓ скакалки;
- ✓ конусы;
- ✓ секундомер.

## Список литературы

- Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. -М. Советский спорт, 2014г.
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
- Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
- Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
- Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
- Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
- Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов –Минск, 2016.
- Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
- Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
- Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

**Контрольные упражнения и их оценка (юноши)**

Юноши Возраст	Виды упражнений																							
	Бег 20м			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Прыжки через скакалку (1мин)			Ведение мяча 30 м			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
10 лет	4.7	4.2	4.1	135	144	156	22	27	33	40	50	60	11.7	11.1	10.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	4.3	4.1	3.9	145	155	163	28	33	38	50	60	70	10.9	10.3	9.7	3	4	5	1	2	3	-	-	-
12 лет	4.4	4.2	3.9	155	165	179	30	35	41	60	70	80	10.6	10.1	9.5	3	4	5	2	3	4	-	-	-
13 лет	4.2	3.9	3.4	184	196	207	39	43	48	65	75	85	9.6	9.3	8.7	3	4-5	6	3	4	5	7-8	9-11	12

**Контрольные упражнения и их оценка (девушки)**

Девушки Возраст	Виды упражнений																							
	Бег 20м			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Прыжки через скакалку (1мин)			Ведение мяча 30 м			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
10 лет	4.7	4.3	4.1	120	147	160	26	32	35	50	60	70	12.2	11.5	11.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	4.4	4.1	3.9	139	154	165	30	35	37	60	70	80	11.1	10.6	10.0	2	3	4	1	2	3	-	-	-
12 лет	4.4	4.0	3.7	145	155	173	32	34	40	70	80	90	11.0	10.4	9.6	2	3	4	1	2	3	-	-	-
13 лет	4.3	3.9	3.8	148	165	185	33	36	42	80	90	100	10.6	10.0	9.2	3	4	5	1	3	4	6	7	10