

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ г. Иркутска
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №66

664019, г. Иркутск, ул. Ленская, 2а, т. 34 – 93 – 65, факс 34 – 66- 33,
school66-admin@mail.ru

Согласовано
Педагогический совет
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждено:
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 66
Федоров В.Ф.
Приказ № 908 от 30.08.2024



Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: спортивная
Возраст: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года
Составитель:
Аксенова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

1.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. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2012г, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

Актуальность программы

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Возраст: 11-17 лет

Срок реализации 3 года

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

1. Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Место программы в учебном плане

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два года обучения и предлагает последовательный переход от результатов ознакомительного уровня к результатам базового уровня и имеет возрастную привязку.

В соответствии с учебным планом МОУ СОШ № 66 на курс «Баскетбол» отводится 4,5 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 6 лет обучения(5-11класс) 176 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по

неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность – три раз в неделю.

Планируемые результаты освоения курса.

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностные

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; *получат возможность*
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

Предметные

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу;

получат возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая физическая подготовка», « Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «техническая и тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программы учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы реализации программы.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Педагогические технологии:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, так же выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

1.Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

2.Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

3.Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Стойки для обводки - 10 шт.
3. Гимнастическая стенка - 4 пролетов.
4. Гимнастические скамейки - 3 шт.
5. Гимнастический трамплин - 2 шт.
6. Гимнастические маты - 15 шт.
7. Скакалки - 30 шт.
8. Мячи набивные различной массы - 4 шт.
9. Мячи баскетбольные - 25 шт.
10. Насос ручной со штуцером - 2 шт.
11. Спортивный зал: 9X18

Учебный план

Учебный план. Ознакомительный уровень (162 ч.)

Раздел:	Содержание	Кол-во часов	Формы аттестации
1	Основы знаний	5	Принять участие в одном соревновании
2	подготовка техническая	86	
3	подготовка тактическая	40	
4	ОФП	20	

5	Соревнования	10	
---	--------------	----	--

Учебный план. Базовый уровень (162 ч.).

Раздел:	Содержание	Кол-во часов	Формы аттестации
1	Основы знаний	10	Принять участие в трех соревнованиях
2	подготовка техническая	59	
3	подготовка тактическая	55	
4	ОФП	30	
5	Соревнования	10	

Учебный план. Углубленный уровень (162 часа).

Раздел:	Содержание	Кол-во часов	Формы аттестации
1	Основы знаний	14	Принять участие в трех соревнованиях
2	подготовка техническая	53	
3	подготовка тактическая	50	
4	ОФП	20	
5	Соревнования	15	

Ознакомительный уровень (162ч.).

Тематика занятий:

Основы знаний (5 часов). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (86 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (40 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест.

Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1).

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (10 часов).

Формы аттестации: Принять участие в одних соревнованиях.

Базовый уровень. (2 года обучения), 7-8 класс (168 ч.).

Основы знаний (10 часов). Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка (59 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя -от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. *Закрепление техники и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (55 часов). Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест.

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение

быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общefизическая подготовка (30 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий - от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускоре-. ние, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на

гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Соревнования (10 часов).

Формы аттестации: Принять участие в трех соревнованиях.

Углубленный уровень. (3 года обучения, 9-11 класс (195 часа).

Основы знаний (14 часов). Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка 53 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (50 часов).

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон.

Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3 : 2, 2 : 3.

Общefизическая подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во 2-й год обучения.

Соревнования (15 часов).

Формы аттестации: Принять участие в трех соревнованиях.

Оценочные материалы Результаты освоения содержания определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении программы 5

года обучения знать правила игры, жесты судей, участие в судействе соревнований. Принять участие в 3 соревнованиях, выполнять комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Контрольные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

	Мальчики			Девочки		
О.Ф.П						
Виды испытаний	высоки й	средни й	низки й	высоки й	средни й	низки й
Прыжок в длину с места	230	220	200	200	190	180
Прыжок в длину с разбега	440	420	390	400	380	350
Прыжок в высоту с разбега	140	125	115	125	115	105
Челночный бег 10Х10	25,0	26,0	27,0	28,0	30,0	32,0
Бег 2000м-3000м	13,30	14,00	15,30	10,00	10,30	11,40
Бег 1000м	3,25	3,40	4,00	4,20	4,40	5,10
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,05	1,15	1,25	1,25	1,35	1,45
Бег 100м	13,4	14,0	14,8	15,8	16,4	17,0
Бросок набивного мяча 2кг.	14	12	10	10	8	6
Удержание угла на брусьях	6	4	2	-	-	-
Вис на перекладине (сек)	46	35	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	14	12	10	13	11	9
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	23	21	18
Отжимание	56	40	30	25	10	8
Отжимание в упоре на брусьях	15	10	8	-	-	-
Подтягивание	14	12	10	24	16	10
Поднимание ног до <90градусов	18	16	13	21	18	15
Баскетбол						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	2	4	3	2
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	4	3	4	3	2
Ведение мяча с изменением направления. Челнок 10Х10м	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
Выполнение передач с максимальной скоростью за	60	50	40	45	35	25

30сек						
-------	--	--	--	--	--	--

Список литературы:

Учебник по физической культуре 5-7 класс. Автор: В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2014г.

Учебник по физической культуре 8-9 класс. Автор: В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2014г.

Учебник по физической культуре 10-11 класс. Автор: В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2014г.

Интернет – ресурсы:

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть