



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 25.05.2020 № 475
Будмакина А.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

на 2020 - 2021 учебный год

(отделение дополнительного образования детей)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок освоения программы 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Кононова В.Е.

Санкт-Петербург
2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	7
4. Оценочные и методические материалы.....	8
4.1 Контроль результативности.....	12
4.2 Информационные источники	14

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Пояснительная записка

Направленность программы программа направлена на эффективное решение проблемы здорового образа жизни детей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Программа направлена на удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Данная программа является основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением техники баскетбола. Такой подход позволяет создать у учащихся стойкий интерес к занятиям баскетболом, дает возможность заниматься и совершенствоваться. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание учащихся, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь на достижение спортивных результатов

С помощью занятий баскетболом пропагандируется овладение техникой всех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются на занятиях, так как это является обязательным условием повышения спортивных результатов и связано с проявлением и развитием психических и физических особенностей ребенка. Развивая такие физические качества: ловкость, гибкость, координацию движений, быстроту, выносливость, силу, дети приобретают чувство коллективизма, целеустремленность, высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие, что способствует формированию жизнерадостного отношения к внешним и внутренним раздражителям. Занятия баскетболом способствует развитию трудолюбия, терпения, воли, упорства, ориентируют воспитанника на преодоление трудностей и стремлению к достижению результатов, проявлению интереса не только к баскетболу, но и к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 11 до 16 лет.

Цель:

Развитие личностного потенциала обучающихся, их физической культуры, укрепление здоровья, а также содействие гармоничному развитию личности, воспитанию нравственных качеств, посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать усвоению учащимися объема знаний по теории и методики баскетбола
- способствовать всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

Развивающие:

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.
- развитие самодисциплины, самоконтроль;

Воспитательные:

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.

- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование волевых качеств
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия

Условия реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В объединение принимаются все желающие по письменному заявлению родителей, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено соответствующей справкой от врача районной поликлиники о допуске к занятиям. Программа предназначена для обучающихся 11-16 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа обучения предполагает три этапа:

1. СО - спортивно-оздоровительный этап	11-13 лет	1-й год обучения
2. Этап начальной подготовки	13-14 лет	2-й год обучения
3. Учебно-тренировочный этап	14-16 лет	3-й год обучения

Наполняемость учебной группы:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Группа 2 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Группа 3 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Режим занятий:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Материально-техническое оснащение:

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
3. Секундомер — 1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик — 1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 20
10. Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 30
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка — 1
14. Макет площадки с фишками — 2

Условия зачисления в группу 2, 3 года обучения.

Два раза в год (декабрь, май) в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На основании полученной оценки осуществляется перевод на следующий уровень обучения.

Осуществляется дополнительный набор на 2 и 3 год обучения на основании выполнения контрольных нормативов.

Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводятся педагогом, имеющим высшее профессиональное образование.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);

- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

метапредметные результаты:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

предметные результаты:

- Знание и умение выполнять технические и тактические действия в баскетболе;
- Знание правил соревнования по баскетболу;
- Умение производить судейство соревнований по баскетболу;
- Навыки организовывать турниры по баскетболу;
- Знание истории возникновения и развития баскетбола.

Особенности программы:

Темы занятий в календарно-тематическом планировании расположены не в соответствии с последовательностью разделов в учебном плане в связи с тем, что обучение будет успешнее, если теорию совмещать с практикой, а отдельные элементы технических и тактических действий объединять как в тренировочном процессе, так и в игровой и соревновательной деятельности.

Такая последовательность тем способствует:

- лучшему усвоению и совершенствованию необходимых знаний, умений и навыков;
- возможности постоянно отрабатывать и улучшать исполнение изучаемых элементов.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Теоретические сведения	6	6	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	40	-	40	Наблюдение Выполнение нормативов
4	Основы техники игры в баскетбол	48	4	44	Наблюдение Анализ исполнения Рекомендации
5	Тактика игры в баскетбол	20	5	15	
6	Специальная физическая подготовка.	20	2	18	Наблюдение Выполнение нормативов
7	Контрольные игры и соревнования	6	1	5	Наблюдение Анализ исполнения Рекомендации
8	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение Анализ исполнения
	Итого	144			

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Теоретические сведения	8	8	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	32	-	32	Наблюдение Выполнение нормативов
4	Основы техники игры в баскетбол	46	4	42	Наблюдение Анализ исполнения Рекомендации
5	Тактика игры в баскетбол	28	5	23	
6	Специальная физическая подготовка.	16	-	16	Наблюдение Выполнение нормативов
7	Контрольные игры и соревнования	10	1	9	Наблюдение Анализ исполнения Рекомендации
8	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение Анализ исполнения
	Итого	144			

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Теоретические сведения	8	8	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	30	-	30	Наблюдение Выполнение нормативов
4	Основы техники игры в баскетбол	38	4	34	Наблюдение Анализ исполнения Рекомендации
5	Тактика игры в баскетбол	34	7	27	
6	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Наблюдение Выполнение нормативов
7	Контрольные игры и соревнования	14	1	13	Наблюдение Анализ исполнения Рекомендации
8	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение Анализ исполнения
Итого		144			

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09.2017	05.2018	36	144	
2 год	09.2018	05.2019	36	144	
3 год	02.09.2019	25.05.2020	36	144	Понедельник с 16.0 до 17.20 (2 часа) Четверг с 18.00 до 19.40 (2 часа)

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

Методическое обеспечение

1 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретические сведения	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Общая физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Основы техники игры в баскетбол	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточный тест, соревнование
5	Тактика игры в баскетбол	Игра, диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Учебная игра
6	Специальная физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование
6	Контрольные игры и соревнования	Игра	Практические занятия	Видео пособия	соревнование
7	Итоговое занятие	беседа, тестирование.	Словесный метод.	Таблицы	Беседа Обработка контрольных результатов.

2 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретические сведения	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Общая физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Основы техники игры в баскетбол	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточный тест, соревнование
5	Тактика игры в баскетбол	Игра, диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Учебная игра
6	Специальная физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование
6	Контрольные игры и соревнования	Игра	Практические занятия	Видео пособия	соревнование
7	Итоговое занятие	беседа, тестирование.	Словесный метод.	Таблицы	Беседа Обработка контрольных результатов.

3 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся

2	Теоретические сведения	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Общая физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Основы техники игры в баскетбол	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточный тест, соревнование
5	Тактика игры в баскетбол	Игра, диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Учебная игра
6	Специальная физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование
6	Контрольные игры и соревнования	Игра	Практические занятия	Видео пособия	соревнование
7	Итоговое занятие	беседа, тестирование.	Словесный метод.	Таблицы	Беседа, Обработка контрольных результатов.

Методические положения

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
 2. Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
 3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе многолетнего обучения;
 4. Рост объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся, предпочтение упражнениям динамического характера с использованием различного темпа их выполнения;
 5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки);
- Занятия баскетболом предполагают **групповую форму организации деятельности детей** на каждом занятии при активном использовании индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Наиболее часто используемыми **формами проведения занятий** тренировочное занятие, беседа, дискуссия, игра, общефизический тренинг.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;
- итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

В конце каждого учебного года учащиеся сдают переводные нормативы, выполняя контрольные упражнения по ОФП и СФП. Результаты заносятся в сводный протокол и суммируются. На каждом этапе обучения учащиеся должны набрать определенное количество баллов (см. таблицу ниже), что будет свидетельствовать об успешности освоения программы.

I. Переводные нормативы

Контрольные упражнения по ОФП

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; недодержка одного счета – 1.0 балл.
2	Челночный бег 3х10м	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат
3	Прыжок в длину с места; толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
5	Подъем в сед из положения лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов, руки за головой. Подъем выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подниманий.
6	Челночный бег 10х10 м	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат

Контрольные упражнения по СФП

№	Упражнения	Методические указания
1	Передвижения в защитной стойке с остановкой прыжком 4х9 м	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; недодержка одного счета – 1.0 балл.

2	Скоростное ведение мяча правой и левой рукой (36м)	Ведение осуществляется правой и левой рукой, соблюдая технику выполнения. Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат
3	Скоростное ведение мяча с обводкой 3-х стоек	Расстояние 36 м от волейбольной лицевой линии до противоположной и обратно. Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
4	Передачи мяча двумя руками от груди в стену	Расстояние до стены 1,5м (1 и 2 год обучения), 2м (3 год обучения) Время выполнения 30 сек
5	Передачи мяча двумя руками от груди в парах	Расстояние 3 м Время выполнения 30 сек
6	Броски мяча в кольцо с 5-ти точек	Расстояние до кольца 1м (1 год обучения), 1,5 м (2 год обучения), 2 м (3 год обучения) Выполняется по 2 броска с 5 точек (всего 10 бросков)
7	Штрафной бросок	Расстояние до кольца 1,5м (1 год обучения), 2,3 год обучения с линии штрафной броска. Выполняется 10 бросков.
8	Бросок мяча после ведения с 2-х шагов	Оценивается техника выполнения

Оценка контрольных упражнений по ОФП

√ На гибкость, подвижность суставов, устойчивость

Упражнения	Баллы			
	10.0 – 9.5	9.0 – 8.5	8.0 – 7.5	7.0 – 6.0
из седа ноги вместе, держать три секунды.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.

√ На силу и скоростно-силовые качества

Упражнения	Баллы												
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	30	26	22	18	14	12	10	8	7	6	5	4	3
Подъем в сед из положения лежа, за 30 сек. (кол-во раз).	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

√ скоростно-силовые качества и скоростную выносливость

Упражнения	Баллы												
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0

Челночный бег 3х10 м	7.5	7.7	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.7	9.9
Челночный бег 10 х10 м	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,2	30,5	31,0	31,2	31,5	32,0

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся баскетболом (в баллах)

Этап обучения	Количество баллов			
	гибкость, подвижность суставов, устойчивость	сила, скоростно-силовые качества	Скоростно-силовые качества и скоростная выносливость	общая оценка
1 год обучения	6-8	15-18	8-12	29-38
2 год обучения	7,5-9	22-25	12-16	41,5-50
3 год обучения	8,5-10	26-30	16-20	50,5-60

Оценка контрольных упражнений по СФП

№	упражнения	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Передвижения в защитной стойке с остановкой прыжком 4х9 м	11,5	11,7	11,9	12,1	12,3	12,5	12,7	12,8	12,9	13,0
2	Скоростное ведение мяча правой и левой рукой (36м)	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7	10,0	10,2	10,5
3	Скоростное ведение мяча с обводкой 3-х стоек	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0	11,4	11,8	12,2	12,5
4	Передачи мяча двумя руками от груди в стену	40	38	36	34	32	30	29	28	27	26
5	Передачи мяча двумя руками от груди в парах	46	44	42	40	38	36	34	32	31	30
6	Броски мяча в кольцо с 5-ти точек	7	6	5	-	4	3	2	-	1	-
7	Штрафной бросок	7	6	5	-	4	3	2	-	1	-

Оценка уровня специальной подготовки занимающихся баскетболом (в баллах)

Этап обучения	сумма баллов
1 год обучения	25-45
2 год обучения	35-55
3 год обучения	50-70

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ по ОФП

№	Фамилия, имя	Складка		Прыжок в длину с места		Отжима ния		Пресс 30 сек		Челноч ный бег 3х10 м		Челноч ный бег 10х10 м		Кол-во баллов	Примечание
		рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ по СФП

№	Фамилия, имя	Передвижен ия в защитной стойке с остановкой прыжком 4х9 м		Скоростное ведение мяча правой и левой рукой (36м)		Скоростное ведение мяча с обводкой 3- х стоек		Передачи мяча двумя руками от груди в стену		Передачи мяча двумя руками от груди в парах		Броски мяча в кольцо с 5- ти точек		Штрафной бросок		Бросок мяча после ведения с 2-х шагов		Кол-во баллов	Примечание
		рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	зач	н/зач		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.