

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Занятия в спортивных секциях, являются одним из основных способом привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни. Регулярные занятия баскетболом дают большие возможности для сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы.** Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

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

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);

Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» № 816 от 23.08.2017;

Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 09.11.2018г.;

Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018г.);

Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ № 467 от 03.09.2019г.);

Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 740 от 09.04.2019г.;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; № 28 от 28 сентября 2020 г.;

Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г.;

Концепции развития дополнительного образования детей на период до 2020г. (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014г.)

**Отличительные особенности.** Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

**Принципы, лежащие в основе программы:**

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**Адресат программы.** Программа адресована детям среднего и старшего школьного возраста (11 - 16 лет), с учетом их возрастных особенностей, занимающимся в МБОУ «Школа №15», без специальных данных, но увлекающимися физической культурой и спортом и желающими научиться играть в баскетбол.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 25-30 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Направленность программы.** Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

**Объем и сроки освоения программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 6 лет по 2 часа в неделю.

**Форма и режим занятий.** В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как

на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

**Форма организации деятельности учащихся:** групповая.

**Форма обучения** - очная.

## **1.2 Методические условия реализации программы**

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

**Методы диагностики личностного развития воспитанников:**

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

### **1.3 Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

**Задачи:**

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

#### 1.4. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
<b>1. Введение</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	Опрос
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
1.2	История баскетбола.	1	1		
1.3	Правила игры в баскетбол и стритбол.	2	1	1	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	Тесты, контрольные упражнения
2.1	Общеразвивающие упражнения	4		4	
2.2	Подвижные игры	4		4	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	Тесты, контрольные упражнения
3.1	Упражнения для развития быстроты движения.	3		3	
3.2	Упражнения для развития силовой выносливости.	3		3	



3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3		3	
3.4	Упражнения для развития ловкости.	3		3	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>24</b>		<b>24</b>	
4.1	Упражнения без мяча.	4		4	Сдача нормативов
4.2	Ловля и передача мяча.	5		5	
4.3	Ведение мяча.	5		5	
4.4	Броски мяча.	5		5	
4.5	Вырывание и выбивание мяча.	5		5	
<b>5. Тактическая подготовка</b>		<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
5.1	Взаимодействия игроков.	4	1	3	Тесты, контрольные упражнения
5.2	Применение изученных навыков.	4	1	3	
5.3	Командные действия в нападении.	4	1	3	
5.4	Личная и зонная защита.	4	1	3	
<b>6. Игровая подготовка</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
6.1	Технические и тактические действия.	5		5	Соревнования Учебные игры
6.2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.	5		5	
<b>Итого часов</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## Содержание учебного плана

### *Раздел 1. Введение*

Тема № 1.1 Вводное занятие.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Заполнение журнала инструктажа.

Тема № 1.2 История баскетбола.

**Теория.** Просмотр методического фильма про баскетбол.

Тема № 1.3 Правила игры в баскетбол и стритбол.

**Теория.** Работа с тактическим планшетом.

**Практика.** Показ с пояснением разметки в спортивном зале.

## *Раздел 2. Общая физическая подготовка*

Тема № 2.1 Общеразвивающие упражнения.

**Практика.** Стойки и перемещения.

Обучение передвижению со сменой направления с мячом.

Тема № 2.2 Подвижные игры.

**Практика.** Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, метание мяча. Подвижные игры «Больше передач», «Мяч капитану», «Отдай и беги», «10 точных передач».

## *Раздел 3. Специальная физическая подготовка*

Тема № 3.1 Упражнения для развития быстроты движения.

**Практика.** Стойка и передвижение игрока. Эстафеты с элементами баскетбола.

Тема № 3.2 Упражнения для развития выносливости.

**Практика.** Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.

Тема № 3.3 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

**Практика.** Подтягивания на высокой перекладине. Выпрыгивания вверх. Передачи набивного мяча в парах.

Тема № 3.4 Упражнения для развития ловкости.

**Практика.** Круговая тренировка. Полоса препятствий.

## *Раздел 4. Техническая подготовка*

Тема № 4.1 Упражнения без мяча.

**Практика.** Стойки, передвижения, остановки, повороты, прыжки, многоскоки.

Тема № 4.2 Ловля и передача мяча.

**Практика.** Разминка в движении. Передачи мяча в на месте, в движении, из разных исходных положений, правой, левой, двумя руками, в парах, в тройках, в четверках.

Тема № 4.3 Ведение мяча.

**Практика.** Различное ведение мяча. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ведение мяча в движении с разной скоростью перемещения.

Тема № 4.4 Броски мяча.

**Практика.** Штрафные броски. Броски с различных точек штрафной зоны. Броски мяча в прыжке одной рукой с места. Броски мяча двумя руками снизу в движении. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Тема № 4.5 Вырывание и выбивание мяча.

**Практика.** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча.

### ***Раздел 5. Тактическая подготовка***

Тема № 5.1 Взаимодействие игроков.

**Теория.** Работа на тактическом планшете.

**Практика.** Индивидуальная работа с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тема №5.2 Применение изученных навыков.

**Теория.** Работа на тактическом планшете.

**Практика.** Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. Броски мяча со средней дистанции. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера. Штрафные броски. Учебная игра в стритбол.

Тема № 5.3 Командные действия в нападении и защите.

**Теория.** Работа на тактическом планшете.

**Практика.** Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

**Теория.** Работа на тактическом планшете.

**Практика.** Индивидуальная работа с мячом. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### ***Раздел 6. Игровая подготовка***

Тема № 6.1 Технические и тактические действия.

**Практика.** Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие 3 игроков в нападении. Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих. Малая восьмерка. Штрафные броски. Атака быстрым прорывом. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

Тема № 6.2 Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

**Теория.** Судейство по баскетболу.

**Практика.** Игровые занятия в баскетбол и стритбол.

### **1.5. Планируемые результаты**

Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила личной гигиены.

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

**Уметь:** к концу 1 года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3) - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности.

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на

основе социо-культурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности.

Развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами.

## **2. «Комплекс организационно-методических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **2.1. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Информационное обеспечение:

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.  
Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале (спортивной площадке).
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

### **2.2. Оценочные материалы**

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.), разработанные критерии оценки.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

**Предметные результаты:** в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

#### **Результаты 1 года обучения:**

**Знать:** правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила личной гигиены. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

**Уметь:** к концу 1 года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих

против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3) - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

### **Формы контроля:**

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических упражнений на каждом учебно – тренировочном занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Критерии оценки качества выполнения практических упражнений:

- Выполнение физических упражнений, исполнение комбинаций осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя - хорошее освоение материала;

- Выполнение физических упражнений, исполнение комбинаций осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя, участие в соревнованиях предполагающее – отличное освоение.

Оценивание результатов тестирования условно производится по пятибалльной системе:

Отличное освоение – 5: успешное освоение воспитанником более 70 процентов содержания образовательной программы;

Хорошее – 4: успешное освоение воспитанником от 60 до 70% содержания образовательной программы

Удовлетворительное – 3: успешное освоение воспитанником от 50 до 60% содержания образовательной программы

Слабое – 2: освоение воспитанником менее 50 % содержания образовательной программы.

Полное отсутствие – 1

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях, фестивалях и иных мероприятиях различного уровня.

### **2.3. Список используемой литературы**

**Для учителя:**

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

**Для обучающихся:**



1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

Приложение 1

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
12-14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-17 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

Возраст	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
12-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

--	--	--	--	--	--	--

### Передачи и броски мяча

	Контрольные упражнения	Возраст	
		13-14	15-17
.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	22	23
.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	3
.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	7	8