

Муниципальное автономное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №5 с.Троицкое
имени Героя Советского Союза Григория Григорьевича Светецкого»

ПРИНЯТА на заседании
методического совета
от « ___ » _____ 2022 г.
Протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Разумова Т.В.
Приказ № ____ от « ___ » _____ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры (девушки)»**

Направленность программы:
физкультурно- спортивная
Уровень программы: базовый
Адресат программы: обучающиеся
школы, 14-17 лет
Срок реализации программы: программа
рассчитана на 1 год.
Разработчик программы: педагог
дополнительного образования Грязных Ю.Г.

с.Троицкое

2022 г.

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план по разделу «Волейбол»

2.2. Содержание учебной программы по разделу «Волейбол»

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов по разделу «Волейбол»

2.4. Календарный учебный план по разделу «Волейбол»

2.5. Учебный план по разделу «Баскетбол»

2.6. Содержание учебной программы по разделу «Баскетбол»

2.7. Система оценки достижения планируемых результатов по разделу «Баскетбол»

2.8. Календарный учебный план по разделу «Баскетбол»

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

3.4. Кадровое обеспечение программы

4. Приложения

4.1. Приложение 1

4.2. Приложение 2

4.3. Приложение 3

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы «Спортивные игры» состоит в том, что направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной активности. Программа обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие обучающихся. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью видов спорта «Баскетбол» и «Волейбол» в нашей стране.

Данная программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания, а также для продолжения обучения и совершенствования двигательных действий в спортивных играх "Баскетбол", «Волейбол».

Программа рассчитана на изучение основ знаний тактики и техники игр, повышение представления об этих видах спорта.

Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей учащихся. В процессе секционных занятий у школьников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни. Обучающие, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного уровня.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень сложности программы: базовый

Отличительные особенности программы:

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

Программа предоставляет возможности обучающимся, приобщится к активным занятиям физической культурой и спортом, а в частности баскетболом и волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. А знания, умения и навыки, полученные при изучении данной программы, обучающиеся смогут применить при дальнейшем обучении в учебных учреждениях и в соревновательной практике.

Адресат программы: Программа актуальна для девушек 14 – 17 лет.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

Форма обучения: очная

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение);
- наглядный (демонстрация технического или тактического приёма; наблюдение, выполнение упражнений по образцу и т.д.);
- практический (упражнения, задания);

- методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости;
- игровой (подвижные);
- игровой;
- проблемный;
- метод контроля и коррекции

Типы занятий: учебно-тренировочные, игровые, контрольные.

Виды занятий:

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- игровые тренировки;
- товарищеские игры;
- соревнования;

Формы организации деятельности:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по утвержденному расписанию (51 час - «Баскетбол», 51 час - «Волейбол»).

Продолжительность занятия 60 минут

Объем программы: программа рассчитана на 102 часа.

Срок реализации программы: 1 год

Цель реализации программы: Приобщить обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивных игр «Баскетбол» и «Волейбол», повысить уровень физической подготовленности, воспитать гармоничную и социально-активную личность.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обеспечивать усвоение знаний, умений и навыков по общефизической, специальной физической, технической, тактической, психологической и игровой подготовке;

- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол, волейбол);

- формировать навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать устойчивый интерес к данным видам спорта;
- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игр:

- подготовить обучающихся к соревновательной и судейской деятельности;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, уметь подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности;

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования «Спортивные игры» *обучающие будут знать:*

- Историю возникновения и развития игр «Баскетбол», «Волейбол» в стране и в мире;

- Основное содержание правил, жесты судей;

- Название разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники;

- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- Контрольные упражнения(тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.

Уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- Выполнять технические приемы и тактические действия;
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- Играть в баскетбол и волейбол с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты судей;
- Проводить судейство по баскетболу и волейболу.

Демонстрировать:

Баскетбол:

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча, скорости, направления движения;
- В ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Волейбол:

- Подачи мяча (нижнюю, боковую, верхнюю);
- Прием и передачу мяча двумя руками сверху и снизу (в парах, тройках, в игровых ситуациях);
- Технику нападающего удара и блокирование.

2.Содержательный раздел

2.1. Учебный план по разделу волейбол «Волейбол»

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля по разделам
		Всего	Теории	Практика	
1.	Введение. Теоретическая подготовка.	3	3		
1.1	Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. Правила игры.	1	1		Опрос
1.2.	Основные термины и понятия в волейболе. Место волейбола в Олимпийском движении.	1	1		Тестирование
1.3.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами волейбола.	1	1		Тестирование
2.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	12		12	
2.1.	ОФП - упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.	12	в процессе занятий	12	в течении занятий оценка практической подготовленности учащихся
2.2	СФП – стойки, техника перемещений, перекуты, падения, индивидуальные упражнения с мячом.				
2.3	Техническая и тактическая подготовка	12	в процессе занятий	12	в течении занятий оценка практической подготовленности учащихся
3.	Игровая подготовка	2		2	
4.	Соревнования	3		3	
5.	Инструкторская и судейская практика	2		2	
	ИТОГО	34	3	31	

2.2. Содержание учебной программы по разделу «ВОЛЕЙБОЛ»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Разметка площадки.

Тема 1.2. Основные термины и понятия в волейболе.

Тема 1.3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами волейбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка:

Решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются упражнения как с предметами, так и без предметов, а так же упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики). Необходимое условие успешной подготовки волейболиста – это скоординированное развитие основных физических качеств.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три).

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение гусиным шагом, в приседе и т.д.

Разминка волейболиста.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для мышц и суставов шеи, рук, туловища, ног;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- планка;
- поднимание туловища из положения лежа;
- прыжки, приседания, выпрыгивания;

Бег

- бег с ускорением: 30 м, 60 м, челночный бег;

- бег на выносливость;
- бег с различными заданиями: высоким подниманием бедра, с захлестом ног назад, скрестным шагом, приставным шагом, подскоки, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах и т.д.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- упражнения с гантелями;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения с обручами.

Акробатические упражнения:

- перекаты в группировке вперед и назад;
- перекаты в группировке в стороны

2.2. Специальная физическая подготовка

Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Этот раздел позволяет сформировать у обучающихся базу для дальнейшего обучения техническим действиям.

Включает в себя:

- обучение стойкам, передвижениям, остановкам, поворотам игроков, как без мяча, так и с мячом.
- легкоатлетические упражнения;
- упражнения для развития прыгучести;
- подвижные игры;
- прыжки;
- многократные броски набивного мяча.

2.3. Техническая подготовка

Является основой обучения, в процессе которой обучающиеся осваивают технические действия:

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования;
- комбинации из этих упражнений.

2.4.Тактическая подготовка

Включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия игроков в нападении и защите, а также освоение специальных знаний и умений при взаимодействии обучающихся в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

2.5.Игровая подготовка

Включает в себя двусторонние учебные игры. Они направлены на закрепление технических и тактических приемов обучающихся в условиях игры.

2.6.Соревнования

Участие в соревнованиях в рамках школьной Спартакиады среди учащихся 9-11 классов, муниципальных, региональных соревнований в рамках Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» и «Президентские игры».

2.7.Инструкторская и судейская практика

Включает в себя организацию, проведение, судейство соревнований в рамках школьной Спартакиады среди учащихся 5-8 классов.

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов по разделу «Волейбол»

Система оценки достижения планируемых результатов ДОП:

- вводный контроль, проводится на первых занятиях и предназначен для определения уровня физической подготовленности обучающихся, их умений и навыков;

- итоговый контроль проводится после завершения всей учебной программы.

Контрольные мероприятия проводятся:

- через выполнения нормативов (Приложение 1,3).
- наблюдение за обучающимися в процессе тренировок, двусторонней игре, игр на соревнованиях.

2.4. Календарный учебный график по разделу «Волейбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09. 2022 г	28.05. 2023 г	34	34	51	1 раз в неделю по 60 минут

2.5. Учебный план по разделу «Баскетбол»

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля по разделам
		Всего	Теории	Практика	
1.	Введение	3	3		
1.1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Правила игры, разметки площадки.	1	1		Опрос
1.2.	Основные термины и понятия в баскетболе. Место баскетбола в Олимпийском движении.	1	1		Тестирование
1.3.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами баскетбола.	1	1		Тестирование
2.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	12		12	
2.1.	ОФП - упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.	12	в процессе занятий	12	в течении занятий оценка практической
2.2.	СФП – стойки, техника перемещений, перекаты,				

	падения, индивидуальные упражнения с мячом.				подготовленности учащихся
3.	Методика совершенствования специальной подготовки	12		12	
3.1.	Техническая и тактическая подготовка	12	в процессе занятий	12	в течении занятий оценка практической подготовленности учащихся
4.	Игровая подготовка	2		2	
5.	Соревнования	3		2	
6.	Инструкторская и судейская практика	2		2	
	ИТОГО	34	3	31	

2.6. Содержание учебной программы по разделу «БАСКЕТБОЛ»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в баскетбол. Правила разминки.

Тема 1.2. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила игры. Разметка площадки. Основные термины и понятия в баскетболе

Тема 1.3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами баскетбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка – представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

В этих целях используется комплекс физических упражнений общего воздействия, тем самым создается основа для специализированного развития отдельных качеств. В тренировках широко используются:

* Подвижные игры

* ОРУ без предметов и предметами (набивными мячами, гантелями и т.д);

* Бег, на различные дистанции и с препятствиями, кроссы;

* Прыжки в длину, в высоту;

* Метания;

* Акробатические упражнения;

* Упражнения с отягощениями.

2.2. Специальная физическая подготовка

Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Этот раздел позволяет сформировать у обучающихся базу для дальнейшего обучения техническим действиям.

Включает в себя:

- Обучение стойкам, передвижениям, остановкам, поворотам игроков, как без мяча, так и с мячом.

- Упражнения для развития прыгучести;
- Координации движений;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

2.3. Техническая подготовка

Является основой обучения, в процессе которой обучающиеся осваивают технические действия:

- Техника передвижений игрока;
- Имитационные упражнения без мяча;
- Ловля и передача мяча;
- Ведение мяча;
- Броски мяча;
- Действия игрока в защите;
- Действия игрока в нападении.

2.4. Тактическая подготовка

Включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия игроков в нападении и защите, а также освоение специальных знаний и умений при взаимодействии обучающихся в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

2.5.Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование ближних и дальних передач, контроль атаки с броском с трех очковой и ближних зон противника в баскетболе. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

2.6.Соревнования

Участие в соревнованиях в рамках школьной Спартакиады среди учащихся 9-11 классов, муниципальных, региональных соревнований в рамках Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» и «Президентские игры».

2.7.Инструкторская и судейская практика

Включает в себя организацию, проведение и судейство соревнований в рамках школьной Спартакиады среди учащихся 5-8 классов.

2.7. Система оценки достижения планируемых результатов по разделу «Баскетбол»

Система оценки достижения планируемых результатов ДОП:

- вводный контроль, проводится на первых занятиях и предназначен для определения уровня физической подготовленности обучающихся, их умений и навыков;
- итоговый контроль проводится после завершения всей учебной программы.

Контрольные мероприятия проводятся:

- через выполнения нормативов (Приложение 2,3).
- наблюдение за обучающимися в процессе тренировок, двусторонней игре, игр на соревнованиях.

2.8. Календарный учебный график по разделу «Баскетбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09. 2021 г	28.05. 2022 г	34	34	51	1 раз в неделю по 60 минут

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.-144., ил. (Серия «Физическая культура в школе»).

2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

3. Кузнецов В, С. Физическая культура: упражнения и игры с мячами: метод. пособие / В. С. Кузнецов Г. А. Колодницкий. – Москва: изд-во НЦ ЭНАС, 2006 (Люберцы (Моск. Обл.) : ПИК ВИНТИ). 129, [2] с.: ил. ; 22 см. – (Портфель учителя).

4. Спортивные игры: Учеб. Для студентов пед. ин-ов по С73 спец. № 2114 «Физ. Воспитание» / В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.; Под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.: ил.

5. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. Фак. Ин-тов физ. Культ. / Под ред. Портных Ю.И. – изд. 2-е, перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с., ил.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271 с.: ил.

2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271 с.: ил.

3. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / [А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др.]; под ред. В.И. Ляха. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 125 с.: ил.

4. Основы теории физической культуры. 10-11 классы : учебное пособие [Ф.И. Собянин и др.] ; под общ. Ред. Ф.И. Собянини, А.И. Замогильного. – М.: гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с.:ил.

5. Физическая культура.5,6,7 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / [М.В. Виленский и др] ; под ред. М.В. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 255 с.: ил.

Дополнительная литература:

1. Журналы «Физическая культура в школе», «Спорт в школе».

Интернет ресурсы:

1. <http://sport-men.ru/> обучение игры в баскетбол;
2. <http://fizkultura-na5.ru/>;
3. <https://www.uchportal.ru/load/100>;
4. <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>;
5. <https://clck.ru/LbZS9>.

3.3. Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- Спортивный зал 18х9 метров;
- Мячи волейбольные на каждого обучающегося;
- Мячи баскетбольные на каждого обучающегося;
- Баскетбольные щиты;
- Насос с иглой;
- Корзины для переноса и хранения мячей;
- Сетка волейбольная;

- Стойки для крепления сетки;
- Конусы;
- Фишки;
- Гимнастические коврики;
- Набивные мячи;
- Скакалки, гимнастические палки;
- Свисток судейский.

3.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» для девушек обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональным стандартам.

4. Приложения

4.1. Приложение 1

Контрольные упражнения для оценки качества освоения программы, раздел «Волейбол»

Нормативы по технической подготовке

<i>Технический прием</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Возраст, лет</i>	<i>ОЦЕНКА</i>			
			<i>Девочки</i>			
			<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
1. Передача мяча	1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	14 15 16-17	6 7 9	4 5 7	3 3 4	1 2 3
	2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	14 15	4 5	3 4	2 3	1 2
	3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	14 15	5 6	4 5	3 4	1 2
	4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи из зоны 5 (10 попыток)	14 15 16 17	5 5 5 6	4 4 4 5	2 3 3 3	1 2 2 2
	5.Передача мяча двумя руками	14 15	5 6	4 5	3 4	1 2

	сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)					
	6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
2. Прием подачи	1.Прием подачи и первая передача в зону 3 (6 попыток)	14 15 16 17	4 4 5 6	3 3 4 5	2 2 3 4	1 1 2 3
3. Нападающий удар	1.Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера (6 попыток)	15 16 17	3 4 5	2 3 4	1 2 3	0 1 2
4. Подача мяча	1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14 15	7 8	6 7	5 6	4 5
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину)	14 15	5 6	4 5	3 4	2 3

	площадки)					
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16	6 7	4 5	3 4	2 2
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16	4 5	3 4	2 2	1 1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16 17	5 6	4 4	3 3	2 2
5. Чередование способов передачи и приема мяча	1.Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	14 15 16 17	7 8 9 9	6 7 8 8	5 6 7 7	4 5 6 6

4.2. Приложение 2

Контрольные упражнения для оценки качества освоения программы, раздел «Баскетбол»

Нормативы по технической подготовке

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст	Нормативы		
			Девушки		
			Высокий	Средний	Низкий
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек)	14-15	9,4	9,6	10,0
		16-17	9,2	9,5	9,9
2.	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек)	14-15	8,4	8,6	9,0
		16-17	8,3	8,5	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 попыток)	14-15	6	5	4
		16-17	6	5	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	14-15	8	6	4
		16-17	8	6	5
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловле мяча после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	14-15	20	19	17
		16-17	22	20	18
6.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	14-15	6	5	4
		16-17	6	5	4

4.3. Приложение 3

Контрольные упражнения для оценки качества освоения программы

Физическое развитие и физическое совершенствование оценивается по нормативам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV (13-15 лет) и V (16-17 лет) ступеней

№	Вид испытаний (тесты)	Возраст	Нормативы		
			Девушки		
			Высокий	Выше среднего	Средний
1.	Бег 30 м	14 - 15	5,0	5,4	5,6
		16 - 17	5,0	5,5	5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	14 – 15	8,0	8,8	9,0
		16 - 17	7,9	8,7	8,9
3.	Прыжок в длину с места	14 - 15	180	160	150
		16 - 17	185	170	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14 – 15	15	10	8
		16 - 17	16	11	9
5.	Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя (м)	14 – 15	545	445	385
		16	580	470	405
		17	600	500	450