

«Рассмотрено» Руководитель МО к.л.руководителей <i>Журашова Е. М.</i> Протокол № <u>3</u> от <u>09.09.2011</u> г. <i>«09» сентября 2011 г.</i>	«Согласовано» Заместитель директора по ВР <i>Майорова И. М.</i> <i>09.09.2011</i>	«Утверждаю» Директор МОУ СОШ с. Кипцы <i>И. А. Зязина</i> Приказ № <u>08</u> Мот «09» от <u>08</u> 20 <u>11</u> г. с. Кипцы
---	---	---



Муниципальное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа с. Кипцы Екатериновского района Саратовской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
Кружок «Чемпион»
Направление : спортивно-оздоровительное
(Баскетбол)

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Учитель физической культуры
первой категории:
Калядин Владимир Николаевич

Прошпуровано, пронумеровано и скреплено
печатью 19 листов.
с. Кипцы
листов)

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» спортивно-оздоровительной направленности разработана в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Концепцией развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2003 года №118 «О введении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным вычислительным машинами организации работы» (с изменениями на 21 июня 2016 года)» и реализуется в очной форме и с использованием электронных (дистанционных) форм.

Актуальность общеразвивающей программы «Баскетбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством баскетбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия баскетболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости,

решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью является то, что данная программа учитывает разную подготовку обучающихся, предполагает дифференцированный подход в обучении.

Все разделы программы считаются вариативными. Идея создания и примерное содержание тем и разделов оформились по инициативе детей в соответствии с их пожеланиями и предложениями.

Обучение предполагает различные формы работы: групповую, индивидуальную.

Возрастные особенности детей:

Средний возраст 9-15 лет

9-15 лет является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Адресат программы: Данная программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 15 лет.

Вид детской группы: учебная группа носит профильный характер с постоянным составом. Основные формы работы секции – индивидуальные, групповые (коллективные) занятия.

Объем данной Программы составляет

1 год -68 часов

Срок освоения – 1 учебный год.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в баскетбол и ее основными правилами.

Задачи:

Обучающие:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся должны

Знать:

- основы техники безопасности во время занятий, этапы построения занятия;
- историю развития баскетбола.
- анатомические и физиологические особенности человеческого организма, правила ухода за своим телом, и основы здорового образа жизни (режим дня, питание и т.д.);
- правила баскетбола
- основные жесты судей

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- понимать задачи поставленные педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей.

Познавательные УУД

- уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Коммуникативные УУД

- уметь работать в коллективе, уважать мнение других;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность;
- формулировать собственное мнение, уметь аргументированно отстаивать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.

Личностные

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Режим освоения программы	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	История развития баскетбола	1	1	0	очная	Опрос
2	Гигиена баскетболиста	1	1	0	очная	Опрос
3	Техническая подготовка	18	3	15		
3.1	Специальные технические приемы	15	5	10	очная	Опрос, контрольные испытания
3.2	Терминология и судейские жесты	3	3	0	очная	Опрос, контрольные испытания
4	Тактическая подготовка	25	10	15		
4.1	Специальные технические приемы	15	5	10	очная	Опрос, контрольные испытания
4.2	Правила баскетбола	10	1	9	очная	Опрос, контрольные испытания
5	Общая физическая подготовка	13	0	13	очная	Опрос, контрольные испытания
6	Специальная физическая подготовка	10	0	10		
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	10	0	10	очная	Опрос, контрольные испытания
	Итого	68	15	53		

2.2 Содержание разделов учебно-тематического плана

История развития баскетбола Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. **Техническая подготовка** Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц

рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.

2.3. Формы аттестации их периодичность

Формами аттестации программы являются:

-вводный

-промежуточный

итоговый

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения баскетболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2.3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Методическое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки и баскетбольные щиты с кольцами.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

баскетбольные щиты с кольцами;

гимнастические маты;

теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Учебная деятельность

Вопросы физического развития и самореализации находят свое разрешение в условиях работы секции. Открытие в себе неповторимой индивидуальности поможет ребенку реализовать себя в тренировочном процессе

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 15 лет и реализуется в свободное от занятий время.

Продолжительность обучения рассчитана на 1 год. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Программа предусматривает учебное расписание, при котором учебная нагрузка предполагает 68 часов в год.

В группу принимаются все желающие, специального отбора не производится, учитываются лишь результаты входящей диагностики ребёнка.

Занятие проводится в составе группы от 8 до 30 человек. Имеют место индивидуальные занятия при наличии индивидуальной образовательной траектории.

Воспитательная деятельность

Воспитательный процесс включает в себя основные формы деятельности:

- проведение бесед, посвященных ЗОЖ, профилактике правонарушений
- участие в спортивных соревнованиях
- участие в делах и мероприятиях МУ ДО ДЮСШ;
- анкетирование, наблюдение, психолого-педагогические тренинги;
- беседы на тему «Нормы поведения», правила поведения на улице с незнакомыми людьми;
- цикл бесед «Диалоги о главном» - анализ жизненных ситуаций и конструктивное их решение;
- мастер-классы.

Развивающая деятельность

- посещение спортивных мероприятий
- беседы о спортсменах России;

Формы и методы работы:

Занятия проводятся в любой форме по выбору педагога и желанию (возможностью) учащихся (лекция, учебно-тренировочное занятие). Используется словесный метод: беседа, рассказ, обсуждение, игра. Практическая работа является основной формой проведения занятия. Используется наглядный метод - демонстрация обучающих видеороликов, личный показ тренера.

Образовательный процесс включает в себя традиционные методы, обеспечивающие уровень деятельности на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- проектно-исследовательский – творческая работа обучающихся.

Теоретическая часть даётся в форме бесед, лекций с просмотром иллюстративного и наглядного материалов и закрепляется практическим освоением темы.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебно-воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

2.4. Структура занятий

Структура теоретического занятия

1. Организационная часть: мотивация, актуализация знаний. Фронтально.
2. Изложение нового материала: лекция педагога или сообщения учащихся.
3. Закрепление материала: беседа по вопросам
4. Усвоение материала: работа в подгруппах и индивидуально.
5. Подведение итогов. Рефлексия.

Структура практического занятия

1. Организационная часть: подготовка рабочих мест и оборудования.
2. Мотивационный этап: сообщение темы и цели, вводный инструктаж, указания и рекомендации по осуществлению самоконтроля.
3. Самостоятельная практическая работа обучающихся.
4. Итоговая часть: рефлексия, подведение итогов.

Реализовать на занятии деятельностный подход помогает применение **информационных технологий**. Используются цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет: презентации, видеоролики, программы.

Исследовательские и проблемно-поисковые технологии требуют реализации педагогической модели «обучение через открытие». Ведущим методом является проблемное обучение, метод проектов. Обучающиеся, сначала под руководством педагога, а потом и самостоятельно, создают и презентуют проекты, проводят исследования.

2.5. Условия реализации Программы

1. Материально – техническое обеспечение:

1. Игровая площадка.
2. Спортивный зал.
3. Баскетбольные щиты.
4. Баскетбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе.
12. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

2. Информационное обеспечение

1. Книги по физическому развитию и баскетболу для педагогов и детей;
2. Образцы и шаблоны для обучающихся;
3. Видеоролики и презентации по спортивной подготовке;
4. Дидактический и контрольно-диагностический инструментарий.

3. Календарно-тематическое планирование

Количество часов по программе: 68

Количество рабочих групп: 1

Режим работы: 2 раза в неделю по 1 часу .

№	Тема занятий	кол-во часов	дата проведения по плану	дата проведения по факту
1	Личная гигиена. Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	1		
2	Совершенствование техники передвижений. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2		
3	Техника передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. ОФП. Учебная игра	2		
4	Передача двумя руками над головой. ОФП. Учебная игра	2		
5	Техника передач двумя руками в движении. ОФП. Учебная игра	2		
6	Техника броска в прыжке с места. ОФП. Учебная игра	2		
7	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
8	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2		
9	Учет по технической подготовке. Учебная игра	2		
10	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча Развитие силовых качеств	2		
11	Техника ведения и передач в движении. Развитие выносливости. Учебная игра	2		
12	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2		
13	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим	2		

	проходом. Учебная игра			
14	Техника отвлекающих действий на бросок. ОФП	2		
15	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1		
16	Техника выбивания мяча после ведения. Учебная игра	1		
17	Техника атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие силовых качеств.	2		
18	Выбивания мяча при ведении. ОФП	1		
19	Передачи в движении в парах. ОФП	2		
20	Передачи в тройках в движении. Учебная игра	2		
21	Передачи в тройках в движении. Учебная игра	2		
22	Передачи в движении с разной высотой отскока	1		
23	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.	2		
24	Техника передач мяча	1		
25	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1		
26	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1		
27	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1		
28	Закрепление через центрального, заслоны.	1		
29	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1		
30	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1		
31	Прием нормативов по технической подготовке	2		
32	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2		
33	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2		

34	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2		
35	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2		
36	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2		
37	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2		
38	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2		
39	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1		
40	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1		
41	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1		
42	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1		

4. Оценочные материалы
Контрольные нормативы по баскетболу.

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Передача мяча в круг (за 30 сек.) D – 30 см S – 2 м	
	м	д	м	д	м	д
6	9	7	5	5	13	10
	6	4	3	2	10	8
	4	3	1	1	8	6
7	10	7	6	5	15	11
	7	5	4	3	12	10
	5	3	2	1	10	8
8	11	8	6	5	16	12
	8	6	4	3	13	11
	6	4	2	1	11	9
9	13	10	6	5	17	13
	11	8	5	4	14	12
	8	6	3	2	12	10
10	15	12	7	6	18	14
	12	9	5	4	15	13
	9	7	3	2	13	11
11	15	13	7	6	18	16
	13	11	6	5	16	15
	11	9	4	3	15	13

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	пол	показатели		
		9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
Бег 60м (с)	м	10.3-11.0	9.8-10.8	9.3-10.1
	ж	10.6-11.3	10.1-10.9	9.6-10.9
Прыжок в высоту с места (см)	м	30-40	40-55	55-70
	ж	25-35	35-45	50-55
Прыжок в длину с места (см)	м	140-160	160-175	170-190
	ж	135-155	150-165	160-175

5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева) / А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003, - 68 с.
2. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А, Зданевича / А.Н. Каинов, Н.В, Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005, - 52 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана. - М.: физкультура и спорт, 1998. 496 с.
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ// Физкультура в школе. – 2006.-№6.
6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.-М.: Просвещение, 1998. – 112 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Управления образования и науки Саратовской области
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации баскетбола