

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Клёпка»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ с. Клёпка»
В.К.Фадеев
Приказ № 35 от 31.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень освоения программы: базовый

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:
Клычѳв Владимир Юрьевич
Педагог дополнительного образования**

с. Клѳпка
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...").

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.

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.

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 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.

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.

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 быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Адресат программы: программа адресована детям среднего и старшего школьного возраста (12 - 17 лет), с учетом их возрастных особенностей, занимающимся в МКОУ «СОШ с. Клёпка», без специальных данных, но увлекающимися физической культурой и спортом и желающими научиться играть в баскетбол.

Объём и сроки реализации программы: Программа рассчитана на 2022-2023 учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. 1 академический час составляет 40 минут. **Перерыв** после первого академического часа составляет 10 мин. Всего 136 часов.

Цели и задачи программы:

Целью программы является 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 города, своей страны.

В рамках реализации этой общей цели программа для школьников ориентируется на решение следующих **задач:**

Обучающие:

- сформировать практические умения и навыки на основе программного материала.
- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- развивать гибкость, ловкость, физическую силу и выносливость;
- развивать и совершенствовать физические способности, творческую активность и индивидуальность детей, укрепляя их здоровье.
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развивать и расширять спортивный кругозор детей;

Воспитательные:

- прививать нормы этики и культуры общения в коллективе на занятиях, во время соревнований;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку;
- 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.

Условия реализации программы:

Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, в объединение принимаются все желающие, по результатам медицинского осмотра не имеющие медицинских противопоказаний.

В группу набираются – 15-20 человек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения, 2 занятия по 2 часа в неделю. Итого 68 занятий за год. Всего 136 часов. Обучение осуществляется в очной форме.

При переходе полностью на дистанционное обучение учащиеся обучаются в соответствии с календарно-тематическим планом рабочей программы по разделам и темам дистанционного обучения.

Принципы программы:

Программа дополнительного образования «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Формы организации деятельности на занятии:
индивидуальная, фронтальная, групповая.

При дистанционном обучении:

Час занятий – это дистанционные учебные занятия осуществляемые с использованием чат-технологий;

Веб-занятия – дистанционные занятия проводимые с помощью средств или коммуникаций.

Разучивание - теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, регионе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.
- Правила оказания помощи при травмах и ушибах.
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- Жесты судьи по баскетболу.
- Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы и тактические действия баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты судьи;
- Проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- Ловлю и передачу 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.

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Контроль и оценка планируемых результатов

- Оценка достижений результатов освоения программы идет по трем уровням:
- представление коллективного результата группы обучающихся;
 - индивидуальная оценка результатов деятельности каждого обучающегося.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Формы контроля – тесты-практикумы, контрольные игры, соревнования.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса

Место проведения: спортивный зал школы (оснащен баскетбольными щитами, кольцами и мячами), спортивная площадка. Имеются мячи (15 шт.), форма баскетбольная (для юношей – 1 комплект, для девушек – 2 комплекта), учебная дополнительная литература (список используемой литературы)

Кадровое обеспечение программы.

Преподаванием данного курса занимается педагог дополнительного образования с соответствующей квалификацией. Для разнообразия видов деятельности могут привлекаться педагоги соответствующих категорий и квалификации.

Содержание программы.

Материал программы дается в семи разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка, промежуточная аттестация.

Теоретическая подготовка – 5 часов

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Развитие баскетбола в России и за рубежом. История возникновения баскетбола в России.

- Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей в баскетболе. Судейская терминология.
- Техническая и тактическая подготовка баскетболистов.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

Общая физическая подготовка – 14 часов

Теория: Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности обучающегося.

Практика:

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящему», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

Специальная физическая подготовка – 15 часов

Теория: значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности по баскетболу. Виды специальных упражнений.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).

Техническая подготовка – 33 часа

Теория:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия

Практика:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки технической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

Тактическая подготовка – 43 часа

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах игры в баскетбол в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах игры в баскетбол в защите (индивидуальные и коллективные).

Практика:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца

Игровая подготовка – 20 часов

Теория: Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры в баскетбол. Проверка уровня подготовленности обучающихся.

Практика:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Контроль: Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

Промежуточная аттестация – 6 часов

Практика:

- Прыжки вверх с места, бег 20 метров
- Передачи и броски мяча
- Контрольные игры, соревнования.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение		1	1		Опрос
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
I. Теоретическая подготовка		4	4		Опрос, практические задания
1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	1		
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		
3.	Техническая и тактическая подготовка баскетболистов.	1	1		
4.	Правила судейства соревнований по	1	1		

	баскетболу. Жесты судей в баскетболе.				
II. Общая физическая подготовка		14	2	12	Тесты, контрольные практические упражнения
1.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	
2.	Подвижные игры.	3	1	2	
3.	Эстафеты.	2		2	
4.	Полосы препятствий	2		2	
5.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	2		2	Тесты, контрольные практические упражнения
III. Специальная физическая подготовка		15	4	11	Тесты, контрольные практические упражнения
1.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	4	1	3	
2.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	4	1	3	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	3	1	2	
4.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	4	1	3	
IV. Техническая подготовка		33	3	30	Сдача нормативов
1.	Упражнения без мяча	5	1	4	
2.	Ловля и передача мяча	7	1	6	
3.	Ведение мяча	11	1	10	
4.	Броски мяча	5		5	

5.	Вырывание и выбивание мяча	5		5	
V. Тактическая подготовка		43	3	40	Тесты, контрольные упражнения
1.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	5	1	4	
2.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	8		8	
3.	Перехват мяча	6		6	
4.	Борьба за мяч после отскока от щита.	6		6	
5.	Быстрый прорыв	4		4	
6.	Командные действия в защите.	5	1	4	
7.	Командные действия в нападении.	4	1	3	
8.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	5		5	
VI. Игровая подготовка		20	2	18	Товарищеские встречи, соревнования, учебные игры
1.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.	10	1	9	
2.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	10	1	9	

VII. Промежуточная аттестация		6		6	Нормативы, контрольные упражнения, соревнования
1.	Контрольные игры	6		6	
Итого часов		136	18	118	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	34	136	2 раза в неделю по 2 академических часа (по 45 мин) с 10 минутным перерывом между ними

Методические и оценочные материалы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 2 часа 2 раза в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Кадровое обеспечение программы.

Преподаванием данного курса занимается педагог дополнительного образования с соответствующей квалификацией. Для разнообразия видов деятельности могут привлекаться педагоги соответствующих категорий и квалификации.

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.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2014г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.
7. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - СПб., 2006. - 112с
8. Яхонтов, Е. Р., Кит, Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. - М, 2010. - 136с.

Приложение 1. Тестовые задания по баскетболу

Тест 1

1. В каком году был придуман баскетбол?
а) в 1700 году б) в 1891 году в) в 1903 году г) в 1999 году
2. Человек, который придумал баскетбол....
а) Джон Леннон б) Джеймс Бонд в) Джордж Майкл г) Джеймс Нейсмит
3. Сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке?
а) 5 б) 7 в) 9 г) 11
4. Сколько периодов в баскетболе?
а) 2 б) 3 в) 4 г) 5
5. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?
а) 2 б) 3 в) 4 г) 5
6. В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение?
а) Япония б) Россия в) Бельгия г) США
7. Сколько весит баскетбольный мяч?
а) 200 - 250 г б) 400 - 450 г в) 600 - 650 г г) 800 - 850 г
8. Кто самый известный баскетболист в мире?
а) Марат Сафин б) Зинедин Зидан в) Павел Буре г) Майкл Джордан
9. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?
а) 3,05 м б) 3,55 м в) 4,00 м г) 4,05 м
10. Как начинается игра в баскетболе?
а) со жребия игроков соперничающих команд
б) с подбрасывания мяча судьей
в) с эстафеты соперничающих команд
г) с выбрасывания мяча с трибун
11. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?
а) 3 секунды б) 4 секунды в) 5 секунд г) 6 секунд
12. Какое из данных утверждений верно?
а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно
б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой
в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага
г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой
13. Как в переводе с английского звучит уличный баскетбол?
а) пейнтбол б) стритбол в) гандбол г) фитбол

II. Тест 2

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
1) 1861г. 2) 1891г. 3) 1824г. 4) 1904г.
2. В какой стране изобрели баскетбол?
1) США 2) Испания 3) Англия 4) Россия
3. Кто изобрел баскетбол?
1) Джон Вуден 2) Джеймс Нейсмит 3) Тед Тернер 4) Бетр Лесгадт
4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
1) 8 игроков 2) 6 игроков 3) 5 игроков 4) 10 игроков
5. Назовите размеры баскетбольной площадки
1) 9 x 18 м 2) 10 x 15 м 3) 20 x 40 м 4) 26 x 14 м
6. Чему равен вес баскетбольного мяча?
1) 300 - 400 г 2) 480 - 520 г 3) 1 кг - 1кг 200г 4) 600г - 650г
7. Высота баскетбольного кольца равна:
1) 2 м 50 см 2) 3 м 50 см 3) 4 м 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
 1) с 4 по 15 2) с 1 по 12 3) с 1 по неограниченно 4) с 5 по 20
9. Сколько судей проводят игру на поле?
 1) 1 2) 2 3) 3 4) 4
10. Что такое "фол"?
 1) перерыв в игре 2) персональное замечание игроку или тренеру
 3) заброшенный мяч с игры 4) заброшенный мяч со штрафного броска
11. Сколько длится баскетбольный матч?
 1) 2 тайма по 20 мин. 2) 2 тайма по 30 мин. 3) четыре четверти по 15 мин.
 4) четыре тайма по 10 мин.
12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
 1) 1 очко 2) 2 очка 3) 3 очка 4) пол очка
13. Может ли в игре быть ничейный счет?
 1) да 2) нет 3) может быть в финальной части турнира
 4) может быть в предварительной части турнира
14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
 1) один 2) два 3) три 4) четыре
15. Что такое "тайм-аут"?
 1) минутный перерыв в игре 2) окончание игры 3) замена игроков
 4) штрафной бросок
16. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?
 1) 2 в одном тайме 2) 2 в игре 3) 4 в одном тайме
 4) неограниченное количество
17. Что такое "прессинг"?
 1) вид замены игроков в игре 2) вид личной активной защиты
 3) вид попадания на кольцо 4) вид быстрого прорыва
- 18) Что такое правило "трех секунд"?
 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
 2) время для исполнения штрафного броска
 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
 4) время для замены игроков
19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?
 1) одно 2) два 3) три 4) четыре
20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?
 1) 1 2) 2 3) 5 4) 7

III. Тест 3

1. Размеры игровой площадки ...
 а) 30x15м б) 28x16м в) 28x15м
2. Ширина линии разметки игровой площадки ...
 а) 4см б) 5см в) 6см
3. Каждая команда должна состоять не более, чем из ...
 а) 9 игроков б) 12 игроков в) 13 игроков
4. Функции тренера может выполнять
 а) запасной игрок б) врач в) родитель одного из игроков
5. Игра состоит из ...
 а) 2-х периодов по 20 минут б) 4-х периодов по 10 минут
 в) 4-х периодов по 15 минут
6. При ничейном счёте...
 а) игра заканчивается
 б) продлевается на дополнительный период 10 минут

- в) продлевается на дополнительный период 5 минут
7. Во всех дополнительных периодах..
- а) команды меняются корзинами
 б) продолжают атаковать в те же корзины, что и в I и II периодах
 в) продолжают атаковать в те же корзины, что и в III и IV периодах
8. Команды меняются корзинами перед ...
- а) 2 периодом б) 3 периодом в) 4 периодом
9. Игра не может начаться, если у одной из команд на игровой площадке нет...
- а) 4 игроков б) 5 игроков в) 6 игроков
10. В баскетболе мячом играют ...
- а) только руками б) руками и ногами в) любой частью тела
11. Разрешается...
- а) бежать с мячом в руках б) бить по мячу ногой
 в) вести мяч с изменением направления движения
12. В баскетболе не разрешается ...
- а) случайное касание ногой б) перекатываться с мячом в) лежать с мячом
13. За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается ...
- а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка
14. Если игрок умышленно забрасывает мяч в свою корзину...
- а) это является нарушением б) засчитывается попадание
 в) разыгрывается спорный мяч
15. После штрафных бросков за технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол вбрасывание производится ...
- а) из-за лицевой линии
 б) из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии
 в) из-за боковой линии на уровне штрафной линии
16. После персонального фола вбрасывание производится из-за пределов игровой площадки ...
- а) с места, ближайшего к тому, где произошел фол
 б) из-за боковой или лицевой линий
 в) с любого места
17. На вбрасывание даётся...
- а) 2сек б) 5сек в) 7сек
18. Игрок, вбрасывающий мяч, может ...
- а) двигаться в пределах 1 метра б) бросать сразу в корзину
 в) наступать на игровую площадку
19. Тайм-аут длится ...
- а) 30сек б) 1мин в) 2мин
20. Тайм-аут брать не разрешается ...
- а) когда мяч мёртвый
 б) когда судья входит в круг для розыгрыша спорного мяча
 в) после заброшенного в корзину мяча
21. При ведении мяча не разрешается ...
- а) двойное ведение
 б) ведение двумя руками по очереди
 в) ведение мяча после касания мяча соперником
22. С мячом в руках нельзя выполнять ...
- а) прыжки
 б) вышагивания
 в) вращения мяча вокруг себя
23. Когда команда владеет мячом в передовой зоне, её игрок ...
- а) может находиться в штрафной зоне неограниченное время

- б) не должен оставаться в штрафной зоне более 3сек
 - в) не должен оставаться в штрафной зоне более 5сек
24. Плотнoопекаемый игрок может удерживать мяч в руках не более
- а) 5сек б) 10сек в) 15сек
25. Команда, владеющая мячом, должна выполнить бросок за ...
- а) 30сек б) 20сек в) 24сек

IV. Тест 4

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
 - А) 5 человек Б) 10 человек В) 12 человек
2. В каком году появился баскетбол как игра?
 - А) 1819 Б) 1915 В) 1891
3. Кто придумал баскетбол как игру?
 - А) Х. Нильсон Б) Ф. Шиллер В) Д. Нейсмит
4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
 - А) Разрешается Б) не разрешается В) разрешается под собственную ответственность.
5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
 - А) только тренер команды Б) только главный тренер и капитан В) любой игрок, находящийся на площадке.
6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
 - А) Одна нога выставлена вперед
 - Б) Ноги расставлены на ширину плеч
 - В) Ноги выпрямлены в коленях
 - Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах
7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...
 - А) Отталкивая соперника рукой
 - Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
 - В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
 - А) “Шлепание” по мячу расслабленной рукой
 - Б) Ведение мяча толчком руки
 - В) Мягкая встреча мяча с рукой
9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
 - А) Остановка выполнена на согнутые ноги
 - Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
 - В) Остановка выполнена на прямые ноги
 - Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию
10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
 - А) Три Б) Пять В) Семь
11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
 - А) Продолжить тренировку до конца
 - Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
 - В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку
12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...
 - А) В сторону кольца соперника
 - Б) В свою зону защиты
 - В) Игроку в зоне штрафного броска

13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...
- А) С отскоком мяча от щита
 - Б) 'Чистый' бросок мяча в кольцо
14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
 - Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
 - В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
15. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...
- А) На ближнем крае кольца
 - Б) На дальнем крае кольца
 - В) На малом квадрате, на щите
16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
- А) три очка;
 - Б) трех очковый бросок;
 - В) нарушение правил трёх секунд.
17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:
- А) технический фол; Б) минутный перерыв; В) замену игрока.
18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
- А) технический фол; Б) минутный перерыв; В) неправильную игру руками.
19. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:
- А) толчок игрока; Б) блокировку игрока; В) замену игрока.
20. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:
- А) 2 очка; Б) спорный мяч; В) мертвый мяч.
21. Резкое движение. Этот жест судьи означает:
- А) три секунды; Б) три очка; в) три штрафных броска.
22. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:
- А) пробежку игрока; Б) замену игрока; В) блокировку игрока.

Приложение 2. Контрольные нормативы

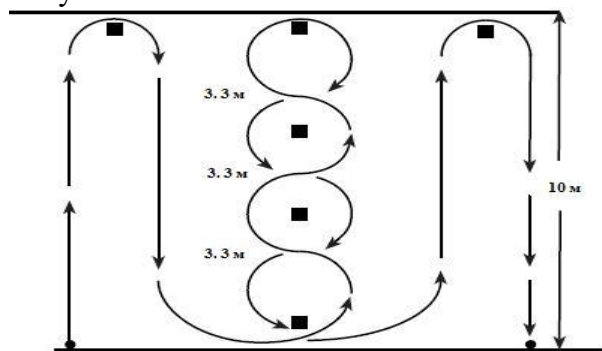
Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке (тесты) для детей, занимающихся баскетболом

Физическая подготовка

- *«Иллинойс Тест»*

Для проведение этого теста необходимо иметь площадку с ровной поверхностью, 8 конусов и секундомер. Первый конус устанавливается на месте старта. Второй конус - точно напротив первого на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров. Ровно по центру между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали с интервалом 3.3 метра устанавливаются ещё 4 конуса. Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на рисунке 1.

Рисунок 1.



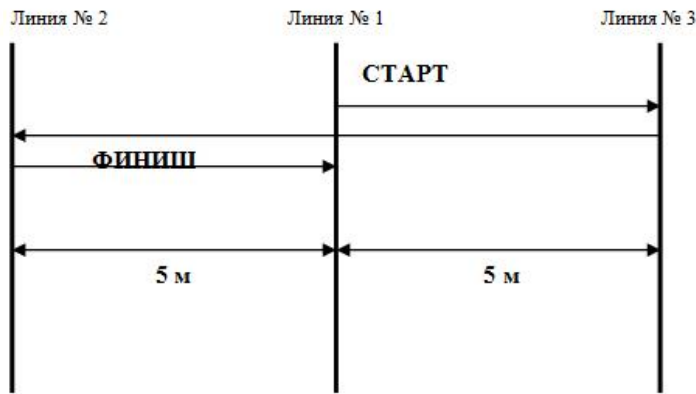
- Тест «ШАТТЛ» 5-10-5

Цель теста: определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

Методика проведения теста (см. схему на рисунке 2)

На площадке с ровной поверхностью отмеряется дистанция длиной 10 метров. Посередине проводится линия, которая обозначает место старта и финиша. Стартовая позиция участника - лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и, пробежав до неё, должен коснуться линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, пробежав до неё, касается линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок. Все развороты при смене направления движения должны выполняться лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

Рисунок 2.



- Прыжок в длину с места

Исходное положение: спортсмен стоит около стартовой линии, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

Как выполнять упражнение

Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время прыжка ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться следует на гимнастический мат (в зале) или в яму с песком (на стадионе).

- Спринт 20 метров

Исходное положение: спортсмен стоит около стартовой линии.

Как выполнять упражнение

По сигналу тренера следует сделать максимальное ускорение на 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

- Тест «Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу тренера спортсмен начинает движение змейкой (см. схему на рисунке 3). Пройдя последний шестой конус, спортсмен возвращается по прямой линии к финишу. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

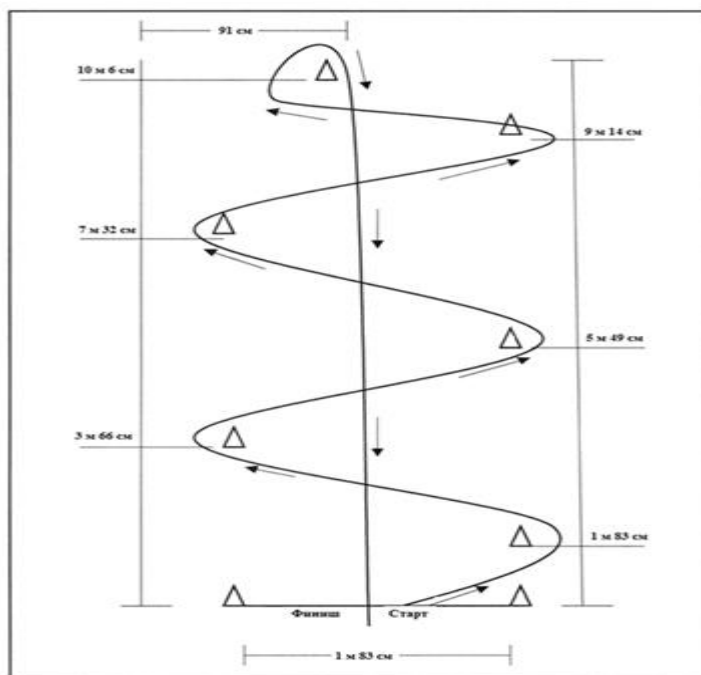
Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- если спортсмен во время своего движения по каким-либо причинам пропустит один из конусов

- если спортсмен во время движения заденет один из стоящих конусов

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем сумма умножается на 5 и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол тестирования как суммарное время спортсмена.

Рисунок 3.



Техническая подготовка

- Тест «Дэнвер»

По сигналу тренера спортсмен начинает движение с баскетбольным мячом, обводя поочерёдно расставленные в определённом порядке конусы (см. схему на рисунке 3). Пройдя последний шестой конус спортсмен возвращается по прямой линии к финишу. Задача спортсмена пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для спортсмена в случае:

- если он во время своего движения по каким-либо причинам пропустит один из конусов
- если он во время движения заденет один из стоящих конусов

За каждое допущенное нарушение спортсмену добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем сумма умножается на 5 и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол тестирования как суммарное время спортсмена.

Версия для старших групп (12 лет +)

На рисунке 5 показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе спортсмену необходимо выполнить определённое задание:

Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.

Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.

Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.

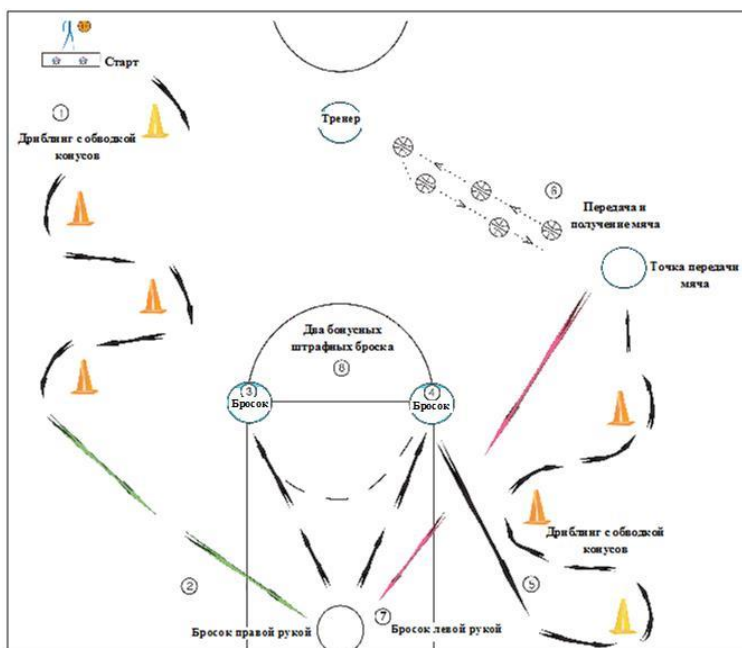
Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.

Передача мяча тренеру и получение ответного паса.

Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

Рисунок 5.



Приложение 3. Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	группы	ГНП-1 (8 лет)	ГНП-2 (9 лет)	ГНП-3 (10 лет)	ТГ-1 (11-12 лет)	ТГ-2 (12-13 лет)	ТГ-3 (13-14 лет)	ТГ-4 (14-15 лет)	ТГ-5 (15-16 лет)	ГССМ-1 (14-16 лет)	ГССМ-2 (16-18 лет)	ГССМ-3 (18 и старше)	ГВСМ (14 и старше)
Бег 20 м (с)	Мал.	00:04,5	00:04,4	00:04,3	00:04,0	00:03,9	00:03,8	00:03,7	00:03,6	00:03,5	00:03,4	00:03,3	00:03,2
	Дев.	00:04,7	00:04,6	00:04,5	00:04,3	00:04,2	00:04,1	00:04,0	00:03,9	00:03,8	00:03,7	00:03,6	00:03,6
Прыжок в длину с места (см)	Мал.	130	140	150	180	195	205	210	215	225	233	240	248
	Дев.	115	125	140	160	180	190	200	205	215	219	224	228
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Мал.	00:11,0	00:10,7	00:10,3	00:10,0	00:09,7	00:09,4	00:09,2	00:08,9	00:08,6	00:08,4	00:08,2	00:08,0
	Дев.	00:11,4	00:11,1	00:10,9	00:10,7	00:10,4	00:10,2	00:09,9	00:09,7	00:09,4	00:09,2	00:09,1	00:08,9
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Мал.	24,0	28,0	31,0	35,0	37,5	40,0	43,0	45,5	48,0	48,5	48,5	49,0
	Дев.	20,0	23,0	27,0	30,0	32,6	35,2	37,8	40,4	43,0	43,5	44,0	45,0
Челночный бег 40 с на 28 м (м)	Мал.	Нет	Нет	Нет	183	195	207,5	219,6	232	244	245,5	247	249
	Дев.	Нет	Нет	Нет	168	177,5	187	197	206,5	216	217,5	219	221
Бег 600 м (мин) (при наличии спортивного сооружения)	Мал.												
	Дев.												
Техника владения мячом «Комплекс» № 1 (с)	Мал.	Нет	00:42,9	00:42,0	00:41,0	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
	Дев.	Нет	00:43,3	00:42,4	00:41,5	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
Техника владения мячом «Комплекс» № 2 (с)	Мал.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:37,9	00:35,1	00:33,8	00:31,7	00:29,4	00:27,8	00:25,2	00:23,9
	Дев.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:38,4	00:35,7	00:34,4	00:32,3	00:30,1	00:28,7	00:26,5	00:25,0
Спортивный разряд		БР	БР	БР	БР	БР	БР	БР	БР	не ниже I	не ниже I	не ниже I	КМС

Контрольные упражнения	группы	ГНП-1 (8 лет)	ГНП-2 (9 лет)	ГНП-3 (10 лет)	ТГ-1 (11-12 лет)	ТГ-2 (12-13 лет)	ТГ-3 (13-14 лет)	ТГ-4 (14-15 лет)	ТГ-5 (15-16 лет)	ГССМ-1 (14-16 лет)	ГССМ-2 (16-18 лет)	ГССМ-3 (18 и старше)	ГВСМ (14 и старше)
«Шаттл» 5-10-5 (с)	Мал.	00:05,8	00:05,7	00:05,6	00:05,5	00:05,5	00:05,4	00:05,3	00:05,2	00:05,1	00:04,9	00:04,7	00:04,6
	Дев.	00:06,3	00:06,3	00:06,1	00:05,8	00:05,8	00:05,7	00:05,6	00:05,5	00:05,3	00:05,1	00:04,9	00:04,7
«Девьер» - гладкий бег (с)	Мал.	00:11,1	00:10,9	00:10,6	00:10,3	00:09,9	00:09,8	00:09,7	00:09,6	00:09,5	00:09,2	00:09,0	00:08,7
	Дев.	00:11,2	00:11,0	00:10,9	00:10,8	00:10,5	00:10,3	00:10,2	00:10,1	00:09,9	00:09,7	00:09,5	00:09,0
«Девьер» - дриблинг (с)	Мал.	00:11,3	00:11,1	00:11,0	00:10,8	00:10,4	00:10,2	00:10,0	00:09,9	00:09,7	00:09,5	00:09,4	00:09,0
	Дев.	00:11,7	00:11,5	00:11,5	00:11,4	00:11,1	00:11,0	00:10,8	00:10,7	00:10,5	00:10,2	00:10,0	00:09,5
«Иллинойс» (с)	Мал.	00:21,3	00:21,0	00:20,7	00:20,4	00:20,1	00:19,8	00:19,5	00:19,2	00:18,4	00:17,5	00:16,8	00:16,5
	Дев.	00:21,9	00:21,6	00:21,4	00:21,1	00:20,9	00:20,7	00:20,4	00:20,2	00:19,5	00:18,7	00:17,4	00:17,2
Техника владения мячом «Комплекс» № 1 (с)	Мал.	Нет	00:42,9	00:42,0	00:41,0	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
	Дев.	Нет	00:43,3	00:42,4	00:41,5	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
Техника владения мячом «Комплекс» № 2 (с)	Мал.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:37,9	00:35,1	00:33,8	00:31,7	00:29,4	00:27,8	00:25,2	00:23,9
	Дев.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:38,4	00:35,7	00:34,4	00:32,3	00:30,1	00:28,7	00:26,5	00:25,0
Спортивный разряд		БР	БР	БР	БР	БР	БР	БР	БР	не ниже I	не ниже I	не ниже I	КМС