

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Красногорская гимназия имени Героя Советского Союза  
Николая Ивановича Огородникова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО «Экология человека»  
протокол № 3  
от 17.04.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Красногорская  
гимназия» Ю.М. Шулятьева  
Приказ № 75 - осн  
от 01.06.2023 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 7  
от 31.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Составила: Клабукова Татьяна Николаевна  
педагог дополнительного образования

с.Красногорское  
2023

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет **физкультурно - спортивную направленность**

Программа «Баскетбол» отвечает требованиям нормативно-правовых документов: Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение об организации деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Красногорская гимназия», локального акта учреждения «Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ «Красногорская гимназия».

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта. С момента своего «изобретения» игра в баскетбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве баскетболистов. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Игра в баскетбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие баскетбола как игры ради отдыха, игра в баскетбол стала средство организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

**Уровень программы.** Данная программа предполагает освоение по двум уровням: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительной особенностью** данной программы является повышение количества двигательных единиц у детей через организацию в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, за определенное количество учебных недель в году.

**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 заниматься воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе

индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

**Адресат программы.** В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 11 по 14 лет.

**Объем программы:** Всего часов, предусмотренных программой 102 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации образовательного процесса:** практическое, комбинированное, соревновательное, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Срок освоения программы.** Срок реализации программы - 1 год, с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024год.

**Обоснованность продолжительности.** Данная программа имеет узкую направленность, поэтому одного года обучения достаточно, чтобы познакомиться с основами игры волейбол.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю - 3 часа. Количество часов в год – 102 ч.

**Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.** Программой предусмотрены выполнение заданий, как для индивидуального, так и для коллективного и группового исполнения.

**Интегрированность, преемственность содержания программ, взаимосвязь с другими типами образовательных программ.** Содержание включает непосредственно обучение правилам игры в баскетбол, изучение правил безопасности при игре. Основными разделами курса являются: общая и специальная физическая подготовка и основы техники и тактики игры.

В процессе обучения по программе закладываются и создаются основы для развития координации движения, развитие и тренировка наблюдательности.

Содержание включает непосредственно обучение правилам игры баскетбол, изучение правил безопасности при игре.

При обучении детей игре баскетбол их знания должны пополняться и элементарными сведениями о развитии баскетбола в России, происходит более глубокое знакомство с историей баскетбола и знаменитыми баскетболистами России и мира.

**Используемые педагогические технологии.**

- игровые технологии;
- личноно – ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дифференцированного физкультурного образования.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических навыков учащихся через занятия баскетболом.

### **Задачи:**

- обучить обучающихся техническим приемам баскетбола;
- обучить обучающихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- развить координацию движений и основные физические качества, развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность.

## Учебный план

Название раздела. Темы	Количество часов			Форма контроля
	Всего часов	Теория	Практика	
<b>Развитие баскетбола в России</b>	1ч	1ч		
<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	1ч	1ч		
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	30 ч		30 ч	
<b>Основы техники и тактики игры</b>	50 ч		50 ч	Тест по теории игры «Баскетбол»
<b>Учебные и товарищеские игры и соревнования</b>	18 ч		18 ч	
<b>Тестирование</b>	2 ч		2 ч	Тестирование
<b>ИТОГО:</b>	<b>102 ч</b>	<b>2 ч</b>	<b>100 ч</b>	

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

### Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
  - 1.2. Подвижные игры.
  - 1.3. Эстафеты.
  - 1.4. Полосы препятствий.
  - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка
  - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
  - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
  - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
  - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча
  - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
  - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
    - с разной скоростью;
    - в одном и в разных направлениях.
  - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
  - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
  - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
  - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
  - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
  - 1.8. Повороты на месте.
  - 1.9. Повороты в движении.
  - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
  - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
  - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
  - 2.10. То же в движении.
  - 2.11. Ловля мяча после полукотскока.

- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### 3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### 4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## Ожидаемые результаты

### **Предметные результаты:**

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

### **Метапредметные результаты:**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### **Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.



## Условия реализации программы

Программу «Баскетбол» реализует педагог, имеющий высшее педагогическое образование, соответствующее профилю программы, без предъявления требований к профессиональной квалификации. Для реализации данной программы необходимы средства:

- спортивный зал;
- баскетбольные мячи;
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

## Календарно-учебный график

		Продолжительность обучения: 01.09-31.05																								
Месяцы обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
I год обучения	количество часов	3	3	3	3	3	3	3	3	К	3	3	3	3	3	3	3	3	К	3	3	3	3	3	3	3
Контроль \ аттестация																										
Месяцы обучения		Март				Апрель				Май				Всего количество часов												
Недели обучения		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38												
I год обучения	количество часов	3	3	3	2	К	3	3	3	3	3	3	1	Р	102 ч.											
Контроль \ аттестация					1							2														

К – каникулы

Р- резерв

## Методическое обеспечение программы

№	Разделы	Методические материалы	Средства обучения и воспитания
1	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	-	Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	-	Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
3	<b>Основы техники и тактики игры</b>	-	Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
4	<b>Учебные и товарищеские игры и соревнования</b>	-	Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
5	<b>Тестирование</b>	-	Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)

## Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

**Цель воспитательной работы** – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

### Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей и обучающейся молодежи;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

### Приоритетные направления в организации воспитательной работы

- Гражданско-патриотическое: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.
- Духовно-нравственное формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.
- Художественно-эстетическое играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.
- Физическое содействует здоровому образу жизни, здоровьесбережению обучающихся.
- Трудовое и профориентационное формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления школьников.

№	Название мероприятия	Сроки
1	Соревнования районные по баскетболу	Ноябрь-декабрь
2	Соревнования районные по баскетболу «КЭС баскет»	Декабрь-февраль
3	Чаепитие “Новый год на носу”	декабрь
4	Районные соревнования по баскетболу	февраль март
5	Чаепитие “Женский день-8 марта”	март
6	Турнир “Окончание года”	май

## Контрольно – измерительные и оценочные материалы

### Тестовые задания по разделу «Баскетбол»

**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) трехочковый 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. Этот жест судьи означает:**
- А) фол номеру 7;
  - Б) до конца игры осталось 7 секунд;
  - В) счет 5:2.
- 20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**
- А) толчок игрока;
  - Б) блокировку игрока;
  - В) замену игрока.
- 21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**
- А) 2 очка;
  - Б) спорный мяч;
  - В) мертвый мяч.
- 22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:**
- А) три секунды;
  - Б) три очка;
  - В) три штрафных броска.
- 23. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:**
- А) пробежку игрока;
  - Б) замену игрока;
  - В) блокировку игрока.

### Контрольные тесты.

1. В каком году был «изобретён баскетбол»?
  - а) 1986 год
  - б) 1905 год
  - в) 1891 год
  - г) 1936 год
  
2. Кто «изобрёл» баскетбол?
  - а) Джеймс Нейсмит
  - б) Луи Чемберлен
  - в) Деметре Викелас
  - г) Джемс Коннолли
  
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?
  - а) 18 июня 1932 года
  - б) 21 июня 1940 года
  - в) 7 ноября 1917 года
  - г) 5 декабря 1955 года
  
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
  - а) в Сент-Луисе, 1904 год
  - б) в Афинах, 1896 год
  - в) в Париже, 1924 год
  
5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
  - а) 1936 год, в Берлине
  - б) 1952 год, Хельсинки
  - в) 1908 год, Лондон
  
6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
  - а) Лондон, 1948 год
  - б) Рим, 1960 год
  - в) Монреаль, 1976 год
  
7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
  - а) Токио, 1964 год
  - б) Мюнхен, 1972 год
  - в) Монреаль, 1976 год
  
8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
  - а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
  - б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
  - в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
  
9. Технику передвижений в баскетболе составляют:
  - а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
  - б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
  - в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

10. Сколько человек играют на площадке?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 11

11. Из США баскетбол проник вначале в :

- а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
- б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- в) Китай, Японию, Филиппины

12. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 9м. х 18м.
- б) 14м. х 26м.
- в) 12м. х 24м.

13. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?

- а) 305 см.
- б) 260 см.
- в) 310 см.
- г) 300 см.

14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- а) 30 сек.
- б) 24 сек.
- в) 20 сек.

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- а) 3 шага
- б) 2 шага
- в) 1 шаг

16. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- а) 10 сек.
- б) 8 сек.
- в) 24 сек.

17. Продолжительность игры в баскетбол?

- а) 2 тайма по 20 минут
- б) 4 тайма по 10 минут
- в) 4 тайма по 12 минут

18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- а) 2 очка
- б) 1 очко
- в) 3 очка

19. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

- а) 2
- б) 3
- в) 4



г) 5

20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

а) 3 сек.

б) 5 сек.

в) 10 сек.

**Ответы:**

1-в; 2-а; 3-а; 4-а; 5-а; 6-в; 7-б; 8-в; 9-а; 10-б; 11-в; 12-б; 13-а; 14-б; 15-б; 16-б; 17-б;

18-б; 19-в; 20-б.

### Нормативные требования для групп

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски %		Штрафные броски %	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
14 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		12 лет	13 лет	14 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	6	7	8

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТА

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

## Список литературы:

### Для педагога:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол. *(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич)*. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

### Для обучающихся:

1. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
2. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
3. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
4. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г
5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.