

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение
Дополнительного образования Рязанской области
«Спортивная школа «Триумф»

Рассмотрена и принята:
на заседании педагогического совета
Протокол № 14 от 03.04.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «баскетбол»**

Приказ Министерства спорта РФ от 16.10.2022г. № 1006 «Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Возраст обучающихся:
с 7 лет и без ограничений по возрасту.
Срок реализации программы на этапах: бессрочно

Автор программы:
Методист: Котов Константин Саввович

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа является модифицированной, составлена на основе:

- программы спортивной подготовки по баскетболу разработанной на основании приказа от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ" Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г
- рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура», предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5 – 9 классы, Москва, Просвещение 2012 г.;
- внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол», В.С. Кузнецов, Г.А., Колгодницкий, Просвещение, 2013 г.
- библиотечки "Первое сентября", серия Спорт в школе. В.Б. Семёнов "Секция баскетбола в школе". № 34, Москва, 2010 г.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом и без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной общеобразовательной программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу от школьного до районного уровня.

Адресат программы. Возраст детей , участвующих в реализации данной программы **7-15 лет** с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья.

Срок реализации программы «Баскетбол» - 1 год (базовый)- от 72 до 252 часа.**Наполняемость** группы от 6 до 15 человек.

Режим занятий - 1-3 раза в неделю.

Формы организации занятий : индивидуальные , парные, групповые , командные.

Формы проведения занятий :

- теория – рассказ , беседа , объяснение.
- тренировочные занятия- отработка методики, отработка технических приемов, отработка игровых ситуаций.
- тестирование – оценивать уровень достижений обучающихся.
- самостоятельная работа –самостоятельное изучение и отработка технических приемов , организация игры в каникулярное время.

Цели и задачи . Обучение игре в баскетбол-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие развитию физических возможностей обучающихся средствами баскетбола. Программный материал предполагает решение **следующих задач:**

- ознакомление с правилами и игрой в баскетбол;
- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации;
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведением ЗОЖ;

- воспитать коммуникативные навыки.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос
2	ОФП	6	-	6	Тестирование
3	Техническая подготовка	29	3	26	
	Средства и методы подготовки		3	-	Опрос
	Стойки баскетболиста		-	1	Зачёт
	Перемещения по площадке		-	1	Зачёт
	Остановки		-	2	Зачёт
	Ведение мяча		-	4	Тестирование
	Ловля мяча		-	6	Тестирование
	Передачи мяча		-	6	Тестирование
	Броски мяча		-	6	Тестирование
4	Тактическая подготовка	35	4	31	

Групповые действия в нападении		1	6	Тестирование
Командные действия в нападении		1	8	Соревнования
Групповые действия в защите		1	8	Тестирование
Командные действия в защите		1	9	Соревнования
Итого	72	9	63	
Соревнования вне сетки часов				

Содержание программы

1. Введение

Теория. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Правила в баскетболе. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. ОФП (Общая физическая подготовка).

Причины травматизма.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Эстафеты: "Эстафеты с ведением и броском в корзину", "Бег пингинов", "Наперегонки с мячом", "Эстафета с передачей мяча", "Передал - садись".

Подвижные игры: "Мяч среднему". "Мяч капитану", "Рывок за мячом", "Баскетбол с надувным мячом", "Пятнашки", "Мини-баскетбол", "10 передач", "Мяч в центре".

3. Техническая подготовка

Теория. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки.

Практика. Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча от груди с отскоком от площадки. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении. Бросок в корзину одной рукой после ведения. Броски мяча в корзину после двух шагов. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Теория. Групповые и командные действия в нападении. Позиционное нападение.

Практика. Два нападающих против одного защитника. Два нападающих против двух защитников. Взаимодействие двух игроков через заслон. Три нападающих против двух защитников. Действия трёх нападающих против двух защитников с заслоном. Стритбол, Учебная игра по упрощённым правилам. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.

Групповые и командные действия в защите.

Теория. Групповое тактическое действие. Зонная защита. Переключение. Подстраховка..

Практика. Личный прессинг. Взаимодействия двух игроков защиты. Взаимодействия трех игроков защиты. Действия защитника у своего щита против игрока без мяча. Действие защитника против игрока с мячом Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита. Групповой отбор мяча. Действия при численном неравенстве защитников.

Планируемые результаты освоения обучающимися общеобразовательной программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

Календарный учебный график

№	месяц	дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
1		01	Теория. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Правила в баскетболе.	беседа	2	Опрос	
2		08	Теория. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. ОФП	Беседа, рассказ	2	Опрос	
3	сентябрь	15	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	тренировочное	2	Тестирование. Уровень физической подготовки. Скоростные способности. Бег 30 м	Таблица 2
4		22	Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты	тренировочное	2	Тестирование. Координационные способности. Челночный бег 3x10	

5		29	Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты	тренировочное	2	Тестирование. Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места	
6		6	Теория. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки	рассказ, объяснение	2	Тестирование. Гибкость. Наклон вперед из положения сидя ноги врозь.	
		13	Ловля мяча двумя руками в прыжке при встречном движении. Эстафеты	тренировочные занятия	2	Наблюдение	
7	октябрь	20	Передачи мяча двумя руками от груди, от плеча, из-за спины, в движении	индивидуальная	2	Зачёт	
8		27	Ведение мяча. Эстафеты	индивидуальная	2		
9		3	Перемещения, стойка баскетболиста	индивидуальная	2	Зачёт	
10		10	Остановка прыжком. Ведение мяча	парная	2		
11		17	Остановка в два шага. Подвижные игры	групповая	2	Зачёт	
12	ноябрь	24	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча	тренировочное занятие	2	Тест. Ведение мяча с изменением направления ("змейка") на расстоянии 30 м (2x15).	Таблица 1
13							
14	январь декабрь	1	Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Учебная игра 3x3	групповая	2		

15		8	Ловля мяча двумя руками после его отскока от щита. Игра "10 передач"	командная	2	Зачёт	
16		15	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча	парная	2	Тест. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.	Таблица 1
17		22	Передача мяча одной рукой от плеча. Эстафеты	групповая	2		
18		29	Передача мяча от груди с отскоком от площадки. Бросок мяча одной рукой с места. Штрафной бросок.	индивидуальная, парная	2	Тест. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.	Таблица 1
19		12	Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Игра "Мяч капитану"	индивидуальная, командная	2	Тест. Бросок мяча в движении.	Таблица 1
20		19	Теория. Групповые и командные действия в нападении. Позиционное нападение.	групповая	2	Опрос	
21		26	Два нападающих против одного защитника.	индивидуальная, групповая	2		
22		2	Два нападающих против двух защитников.	индивидуальная, групповая	2		
23	февраль	9	Взаимодействие двух игроков через заслон	индивидуальная, групповая	2		
24		16	Три нападающих против двух защитников. Стригбол.	индивидуальная, командная	2	Тест. Скоростная техника.	
25	март	2	Действия трёх нападающих против двух защитников с заслоном. Стригбол.	Групповая, командная	2	Соревнование	

26		9	Учебные игры 4x4, 5x5	командная	2	Тест. Штрафные броски.	Таблица 1
27		16	Учебные игры 4x4, 5x5	соревнования	2	Соревнование	
28		23	Теория. Зонная защита. Переключение. Подстраховка.	тренировочное	2	Опрос	
29		30	Личный прессинг.	индивидуальная	2		
30		6	Взаимодействия двух игроков защиты.	индивидуальная, групповая	2		
31		13	Взаимодействия трех игроков защиты.	индивидуальная, групповая	2		
32	апрель	20	Действия защитника у своего щита против игрока без мяча.	индивидуальная, групповая	2	<i>Тест. Быстрота защитных передвижений</i>	
33		27	Действие защитника против игрока с мячом.	индивидуальная, групповая	2		
34		4	Взаимодействия при борьбе за отскок мяча от щита.	командная	2		
35		11	Групповой отбор мяча.	командная	2		
36	май	18	Действия при численном неравенстве защитников. Учебная игра 4x4	командная	2	Результат соревнований	

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

- учебно-методическое обеспечение:

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ" Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г.;

- рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура», предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5 – 9 классы, Москва, Просвещение 2012 г.;

- внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол», В.С. Кузнецов, Г.А., Колодницкий, Просвещение, 2013 г.;

- библиотечка "Первое сентября", серия Спорт в школе. В.Б. Семёнов "Секция баскетбола в школе". № 34, Москва, 2010 г.;

- научно-методические журналы "Физическая культура в школе";

- пособие для учителей общеобразовательных организаций. Тестовый контроль "Физическая культура", Москва, Просвещение, 2014 г.

- официальные Правила Баскетбола 2018, утверждены Центральным Бюро ФИБА Мис. Швейцария, 16 июня 2018 г.

- официальные правила игры в стритбол - FIBA 3x3 2018г.

- информационное обеспечение (интернет-ресурсы):

- видеоролики;

- РФБ (российская федерация баскетбола) <https://russiabasket.ru/>;

- баскетбольные тренировки от "А" до "Г". Игрокам и тренерам. [https://basketball-training.org.ua](https://basketball-training.org.ua;);

- учительский портал <http://www.uschool.ru>;

- школьная баскетбольная лига <http://www.kez-basket.ru/>

- открытый класс. Сетевые образовательные сообщества <http://www.openclass.ru/>

- технические средства обучения:

- мегафон;

- мультимедийный компьютер;

- мультимедиапроектор;

- экран;

-учебно-практическое оборудование:

- баскетбольные щиты с кольцами 3 шт.;
- баскетбольные мячи - 15 шт.;
- волейбольные мячи - 6 шт.;
- набивные мячи 1 кг, 3 кг, 5 кг.
- стойки для обводки - 2 шт.;
- конусы - 4 шт.;
- гимнастические маты 4;
- гимнастические скакалки - 10;
- секундомер - 1 шт.;
- рулетка - 1 шт
- **спортивные залы(кабинеты):**
- спортивный зал школы с баскетбольной разметкой;
- кабинет учителя;

Формы аттестации.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися. В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Методические материалы.

Обучение по общеразвивающей программе проводится очно.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся 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 соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

1) педагогическое наблюдение;

2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;

3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе; **метод педагогического наблюдения** используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки. **метод объективной оценки** применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по тактико-тактическим показателям в соревнованиях. Процесс занятий в секции «Баскетбола» опирается на некоторые общие положения – принципы. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

- **принцип сознательности и активности при обучении** навыкам игры в баскетбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;

- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;

- **принцип наглядности** предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, учитель пользуется видеороликами с идеальной техникой современных баскетболистов, видеосъёмками соревнований и плакатами.

- **принцип доступности и индивидуализации** основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.

- **принцип постепенности** органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила *от простого - к сложному, от легкого – к трудному*

- **принцип систематичности и последовательности** требует четкого планирования и регулярности в обучении. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

В общеобразовательной программе используются здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативные, игровые технологии, технологии сотрудничества, технологии уровневой дифференциации, групповые.

- **информационно-коммуникативные технологии** – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор тактико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущими спортсменами баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом.

- **здоровьесберегающие технологии**- соблюдение санитарно-гигиенических норм(световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний.
- **технологии сотрудничества** - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции.
- **технологии уровневой дифференциации** – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности.
- **игровые технологии** – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования).
- **групповые технологии** – обработка определённых схем взаимодействия в группах,

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г. А. Колгодницкий, В. С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- *научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №7, 8 - 2009 г, № 2,3,6 – 2010 г, №2,6 – 2011 г, №2 – 2012 г.*
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура», предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5 – 9 классы, Москва, Просвещение 2012 г.,
- *В.И. Лях. Физическая культура 5 – 9 класс. Тестовый контроль, Просвещение, Москва, 2014 г.*
- *Правила баскетбола. <http://basketball-training>*
- *Правила Уличного баскетбола. <http://basketball.rsgtm.ru>*
- *Обучение игры баскетбол в школе. <http://festival.1september.ru>*
- *Физическая подготовка баскетболистов.*

Приложение. Контроль подготовленности обучающихся ведётся с учётом индивидуальных особенностей и биологического возраста.

Оценочные материалы.

1. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе.

В качестве двигательных тестов используются упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Занимающиеся располагаются в 3 м от стены спортивного зала лицом к ней. По сигналу учителя выполняют в быстром темпе передачи мяча двумя руками от груди в стену, не сходя с места в течение 20 (30) секунд. По сигналу передачи заканчиваются. Определяется количество выполненных передач за указанное время. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа выполняет передачи, другая считает.

2. Ведение мяча с изменением направления ("змейка") на расстоянии 30 м (2х15).

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он начинает бег с ведением мяча "змейкой", выполняя при этом правой и левой рукой обводку ориентиров (конусов, поворотных стоек), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время фиксируется в момент пересечения линии старта-финиша.

3. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках становится на линии старта. По команде "Марш!" он устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой. Не беря мяч в руки, возвращается назад, касается ногой линии старта, выполняет скоростное ведение в третий раз и финиширует. Время фиксируют в момент пересечения линии финиша.

4. Штрафные броски.

Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 бросков подряд, другой подаёт мяч. Затем партнёры меняются ролями. Оценивается количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.

5. Броски с дистанции.

Занимающийся выполняет 10 бросков с 5 точек, обозначенных на трёхочковой линии (или на расстоянии 5 м от щита). Точки расположены симметрично по обе стороны щита: две крайние под углом 180°, ещё две – под углом 45° и одна точка – под углом 90°. Занимающийся, переходя от точки к точке, выполняет 5 бросков в одном направлении, затем, не прерываясь, ещё 5 бросков в обратном направлении. Фиксируется и оценивается количество попаданий мяча в кольцо.

6. Бросок мяча в движении.

Занимающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10 бросков). Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника броска.

7. Скоростная техника.

Занимающийся находится на лицевой линии площадки возле фишки-ориентира 1 (конуса). По сигналу он выполняет ведение мяча к первому кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу, обводя его по часовой стрелке с левой стороны, после чего продолжает движение ко второму кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. После броска движется к фишке-ориентира 2, берёт мячи выполняет ведение мяча ко второму кругу, обводит его с правой стороны (против часовой стрелки) и движется к центральному кругу с левой стороны, обводя его по часовой стрелке, затем движется к первому кругу с правой стороны и выполняет бросок в кольцо после двух шагов из-под щита. Секундомер останавливается в момент касания мячом щита или кольца.

8. Быстрота защитных передвижений.

Занимающийся из защитной стойки выполняет рывки из стартовой точки 1 в точки 2,3,4,5,6: обязательно касаясь рукой набивного мяча, лежащего в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также касаясь набивного мяча. Точка 1 расположена под щитом на середине лицевой линии, точки 2, 4 - на ближайшей линии штрафного броска (слева и справа), точка 3 - в середине полукруга штрафного броска, точки 5 и 6 - в ближайших углах баскетбольной площадки. Возвращение из точек 2,3,4 выполняется спиной вперед. Передвижение из точки 1 в точки 5 и 6 и обратно происходит боком, приспавными шагами. Упражнение выполняется на время. Секундомер включают в момент старта от точки 1 по команде учителя и выключают в момент касания занимающимся мяча в точке 1 при возвращении из точки 6.

Результаты, показанные при выполнении контрольных упражнений, дают возможность учителю реально оценивать уровень достигнутый обучающимися, занимающимся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса.

Таблица оценки тестов Таблица 1

Наименование теста	«5»		«4»		«3»	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Змейка” с ведением мяча 2х15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 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
Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

II. Контроль уровня физической подготовки.

1. Бег на 30 м. По команде учителя «На старт!»: обучающийся ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии немного повернув носок внутрь, другая нога на 1,5–2 стопы сзади. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!»: наклоняет туловище вперед под углом 45°, тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу. По команде учителя «Марш!» занимающийся бросается вперед и через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела, продолжая бежать по дистанции.

2. Челночный бег 3х10 м. Обучающийся по команде учителя стартует с высокого старта, пробегая 10 м до разворотного конуса, возвращается к стартовой линии, разворачивается на 180 и бежит до финишной линии, пересекая её с максимальным ускорением.

3. Прыжок в длину с места. Обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были вперед стопы, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, ученик переходит к отталкиванию. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад—вниз, после чего обучающийся выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

4. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник сидя на полу касается ступнями центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии, сгибание ног в коленях не допускается.

Нормативы определения уровня физической подготовки обучающихся Таблица 2

№	Физические способности	тесты	возраст	уровень			Высокий уровень		
				низкий	среднего	средний			
Мальчики									
1	скоростные	Бег 30 м, с	12	6,4 и выше	6,1-6,3	6,0-5,6	5,5-5,3	5,2 и ниже	
				13	6,1 и выше	6,0-5,9	6,8-5,4	5,3-5,2	5,1 и ниже
				14	5,8 и выше	5,7-5,6	5,5-5,1	5,4-4,9	4,8 и ниже
				15	5,8 и выше	5,7-5,5	5,4-4,8	4,7-4,5	4,4 и ниже
				12	9,4 и выше	9,3-8,7	9,0-8,4	8,5-8,3	8,2 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3х10м, с	12	9,4 и выше	9,3-9,0	8,9-8,3	8,2-7,9	7,8 и ниже	
				13	9,4 и выше	8,9-8,6	8,5-7,9	7,8-7,5	7,4 и ниже
				14	9,0 и выше	8,9-8,6	8,5-7,9	7,8-7,5	7,4 и ниже
				15	9,3 и выше	9,2-8,8	8,7-8,2	8,1--7,8	7,7 и ниже
				12	9,4 и выше	9,3-8,7	9,0-8,4	8,5-8,3	8,2 и ниже

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12	150 и ниже	151-157	158-172	173-179	180 и выше
			13	151 и ниже	152-160	161-177	178-186	187 и выше
			14	164 и ниже	165-174	175-195	196-205	206 и выше
			15	170 и ниже	171-182	207-183	208-219	220 и выше
4	Гибкость	Наклоны вперед положения врознь, см	12	0 и ниже	1-3	4-8	9-11	12 и выше
			13	2 и ниже	3-4	5-9	10-11	12 и выше
			14	1 и ниже	0-3	4-10	11-14	15 и выше
			15	1 и ниже	2-5	6-12	13-16	17 и выше

Девочки

1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	6,4 и выше	6,1-6,3	6,0-5,6	5,5-5,3	5,2 и ниже
			13	6,1 и выше	6,0-5,9	6,8-5,4	5,3-5,2	5,1 и ниже
			14	5,8 и выше	5,7-5,6	5,5-5,1	5,4-4,9	4,8 и ниже
			15	5,8 и выше	5,7-5,5	5,4-4,8	4,7-4,5	4,4 и ниже
2	Координационные	Целочисленный 3х10м, с	12	9,4 и выше	9,3-8,7	9,0-8,4	8,5-8,3	8,2 и ниже
			13	9,4 и выше	9,3-9,0	8,9-8,3	8,2-7,9	7,8 и ниже
			14	9,0 и выше	8,9-8,6	8,5-7,9	7,8-7,5	7,4 и ниже
			15	9,3 и выше	9,2-8,8	8,7-8,2	8,1-7,8	7,7 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12	150 и ниже	151-157	158-172	173-179	180 и выше
			13	151 и ниже	152-160	161-177	178-186	187 и выше
			14	164 и ниже	165-174	175-195	196-205	206 и выше
			15	170 и ниже	171-182	207-183	208-219	220 и выше

4	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см	12	0 и ниже	1-3	4-8	9-11	12 и выше
			13	2 и ниже	3-4	5-9	10-11	12 и выше
			14	1 и ниже	0-3	4-10	11-14	15 и выше
			15	1 и ниже	2-5	6-12	13-16	17 и выше