

Управление образования городского округа – город Волжский Волгоградской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 35 им. Дубины В.П. г. Волжского Волгоградской области»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ № 35
им. Дубины В.П.
_____ В.Н. Рода
« _____ » _____ 2021 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ширяева Елена Михайловна,
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории
Китанина Надежда Николаевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как она ориентирована на гармоничное развитие и совершенствование двигательных способностей, физических, волевых, морально – этических качеств личности, достижения спортивных результатов в процессе спортивной деятельности учащихся. Развитие двигательных опыта используется в качестве средства укрепления здоровья, формирования основ здорового образа жизни, подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО, формирование потенциала физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Актуальность данной программы обуславливается социальной востребованностью, так как в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на дополнительные образовательные услуги в области физической культуры и спорта. Занятия физической культурой и спортом тренируют не только здоровье человека, но и его характер, а спортивные достижения добавляют уверенности в себе. Современный социальный заказ на образовательные услуги в сфере физической культуры обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования.

Целесообразность применение совокупности приемов и методов определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит педагогам дополнительного образования придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы: Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к спортивным достижениям, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Программа предоставляет возможность учащимся, не получившим ранее заниматься спортом, приобщиться к занятиям баскетболом. Программа «Баскетбол» представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ).

- изменена структура примерной программы, в соответствии с едиными требованиями к программам дополнительного образования;
- внесены изменения и дополнения в учебно-тематический план;
- изменена расцасовка учебно-тематического плана;
- разработаны новые критерии оценки.

Адресат программы: Данная программа опирается на возрастные особенности учащихся. Возраст учащихся участвующих в реализации данной общеразвивающей программы 11-12, с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). Количество обучающихся в группе - 16 человек. Этот возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. В объединение принимаются все желающие, так как это требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации.

Уровень программы, объем и сроки реализации: программа одногодичного курса обучения. Уровень программы – ознакомительный. Объем программы - 16 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: один раз в неделю, продолжительностью 1 час. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия групповые. Состав группы постоянный, учащиеся одного возраста, с разным уровнем развития физических качеств, умений и навыков. Форма проведения занятий: основная форма – тренировочное занятие, предусмотрены планом – соревнования. Специфика воспитательной работы педагога в том, что он проводит ее вовремя учебно-тренировочных занятий, соревнований. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в объединении. Формы проведения занятий:

- теоретические (беседы);
- практические занятия (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники нападения в баскетболе);
- участие в спортивных соревнованиях.

Цель:

приобщение учащихся к занятиям баскетболом, овладения базовыми элементами игры, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся.

Задачи:

Предметные

- сформировать понимание роли физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья;
- познакомить с историей развития баскетбола в стране и в мире;
- познакомить с правилами игры, жестах судей в спортивной игре баскетбол; приобрести элементарные навыки в области судейства соревнований по баскетболу;
- овладеть основами технических действий, приемам в спортивной игре баскетбол;
- приобрести опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности.
- сформировать умения оказания первой доврачебной помощи (ссадины, растяжение, ушибы).

Личностные

- развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленной цели;
- привить ответственное отношение к занятиям спортом;
- сформировать способность управлять своими эмоциями во время тренировок и соревнований;
- сформировать умение предупреждать конфликтные ситуации находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Метапредметные:

- сформировать умение работать в коллективе, взаимодействовать с другими членами коллектива;
- сформировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- сформировать восприятия спортивного соревнования как культурно – массовое зрелищное мероприятия, проявлять адекватные нормы поведения;

– сформировать умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учебно-тематический план

№ п/п	№ темы	Наименование темы	Количество часов			
			Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел № 1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу						
1	Тема 1.1	Техника безопасности во время занятий баскетболом. История развития баскетбола в мире и в России. Спортивные достижения российских спортсменов.	1	1		Опрос
Раздел №2 Основы техники передвижений баскетболиста						
2	Тема 2.1	Стойки баскетболиста. Способы передвижения.	2	0,5	1,5	Наблюдение, эстафеты.
3	Тема 2.2	Остановки, повороты с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4	Общая, специальная физическая подготовка баскетболиста. Подвижные игры.		В течение всех тренировочных занятий.			
Раздел № 3 Основы техники владения мячом в нападении						
5	Тема 3.1	Ловля баскетбольного мяча.	3	0,5	2,5	Наблюдение, игровая практика.
6	Тема 3.2	Передачи баскетбольного мяча.	2	0,5	1,5	Игровая практика, наблюдение.
7	Тема 3.3	Ведение баскетбольного мяча.	2	0,5	1,5	Тестовые задания, игровая практика, наблюдение, анализ игровых ситуаций.
8	Тема 3.4	Броски баскетбольного мяча.	2	0,5	1,5	Игровая практика, анализ игровых ситуаций.
9	Общая, специальная физическая подготовка баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.		В течение всех тренировочных занятий			
Раздел № 4 Контрольно – тестовые материалы						
10	Тема 4.1	Контрольные тесты.	1		1	Тестовые задания, самооценка.

Раздел № 5 Спортивные соревнования						
11	Тема 5.1	Спортивные соревнования.	1		1	Соревнования, анализ.
Итого часов			16	4	12	

Содержание программы

Раздел № 1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Тема № 1.1

Занятие № 1

Теория: Техника безопасности на уроках баскетбола. История развития баскетбола в стране, мире. Спортивные достижения российских баскетболистов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви баскетболиста.

Формы контроля: опрос.

Раздел № 2. Основы техники передвижений баскетболиста в нападении.

Тема № 2. Стойки, способы передвижения баскетболиста.

Занятие № 2

Теория: основные способы передвижения в баскетболе; техника выполнения стойки готовности баскетболиста; правила игры «Пятнашки».

Практика: Передвижение с изменением направления и скорости, приставными шагами. ОРУ в парах. Стойка готовности баскетболиста на месте. Стойка готовности баскетболиста по сигналу учителя после бега, прыжков на месте. Стойка готовности в сочетании с передвижением и остановками произвольным способом: по ориентирам, по сигналу. Способы держания баскетбольного мяча. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Пятнашки».

Формы контроля: наблюдение.

Занятие № 3

Теория: техника выполнения стойки игрока владеющего мячом.

Практика: Передвижение с изменением направления движения по разметкам площадки. Передвижение со сменой направления по звуковым сигналам. ОРУ со скакалками. Стойка игрока владеющего мячом. Способ держания баскетбольного мяча. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижением и остановками произвольным способом: из различных исходных положений. Выполнение стойки игрока владеющего мячом на месте. Стойка готовности: мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади - сверху, затем прийти в стойку игрока владеющего мячом. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачей мяча из рук в руки. Подвижная игра «Перестрелка».

Формы контроля: эстафеты.

Тема 2.2. Остановка, повороты с мячом в баскетболе.

Занятие № 4

Теория: техника выполнения поворотов с мячом на месте; беседа «Как добиться успехов в спорте».

Практика: Ходьба с переходом на бег. Передвижение по кругу, с изменением направления. Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с теннисными мячами. Старты из различных исходных положений. Повороты на месте с мячом и без мяча. Остановка в два шага на месте, в ходьбе. Упражнение с набивными мячами. Подвижная игра «Перестрелка».

Формы контроля: наблюдение.

Занятие № 5

Теория: техника выполнения остановки в два шага; правила игры «Лапта».

Практика: Передвижение в защитной стойке по заданию. Передвижение в защитной стойке с повторением действия противника. ОРУ с гимнастической скакалкой. Повороты

на месте с мячом и без мяча. Остановка в два шага на месте, в ходьбе. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Лапта».

Формы контроля: наблюдение.

Раздел № 3 Основы техника владения мячом

Тема 3.1. Ловля мяча.

Занятие № 6

Теория: техника выполнения ловли мяча двумя руками у груди; техника держания мяча; основные правила игры в баскетбол.

Практика: Ходьба с переходом на бег. Передвижение по кругу: по сигналу игроки выбегают из круга, касаются названного предмета и возвращаются обратно. ОРУ со скакалкой. Ловля мяча двумя руками у груди на месте. Броски мяча над собой – ловля мяча двумя руками. Броски мяча перед собой на расстояние (2 м.) ловля его после отскока. Прыжки со скакалкой. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Формы контроля: игровая практика.

Занятие № 7

Теория: основные правила игры в баскетбол.

Практика: Передвижение с изменением направления, в защитной стойке. Остановка в два шага после ловли мяча. ОРУ в парах. Ловля мяча после удара о стенку. Ловля мяча двумя руками у груди после броска партнера. Прыжки через гимнастическую скамейку. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам).

Формы контроля: игровая практика.

Занятие № 8

Теория: техника выполнения ловли мяча одной рукой; основные правила игры баскетбол.

Практика: Бег приставными шагами, с выпрыгиванием вверх над щитами, «Змейкой». ОРУ малыми мячами. Подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками. Подбрасывание двух мячей одновременно и попеременно с последующей ловлей. Бросок мяча вверх, поворот на 180 градусов, поймать мяч. И.п. сидя на полу, подбросить мяч, встать, поймать мяч. Бросок мяча вверх, присесть коснуться рукой пола, встать и поймать мяч. Ловля мяча одной рукой. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам).

Формы контроля: игровая практика.

Тема №3.2 Передачи баскетбольного мяча.

Занятие № 9

Теория: основные правила игры в баскетбол; техника передачи мяча двумя руками от головы, от груди.

Практика: Передвижение приставными шагами, с выпрыгиванием вверх над щитами, «змейкой», «противоходом». ОРУ в движении. Передача двумя руками от груди в стенку. Передача мяча двумя руками от головы на месте в парах. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Упражнение с гантелями. Прыжки через скакалку. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам).

Формы контроля: игровая практика.

Занятие № 10

Теория: основные правила игры в баскетбол.

Практика: Передвижение с остановками, поворотами и продолжения бега в обратном направлении. ОРУ с гимнастическими палками. Передачи мяча в движении в тройках. Передачи мяча в движении (с защитником). Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам).

Формы контроля: наблюдение, игровая практика.

Тема № 3.3 Ведение мяча.

Занятие № 11

Теория: техника ведения мяча в баскетболе.

Практика: Передвижение с остановками, поворотами и продолжением передвижения в обратном направлении. ОРУ в парах. Стойки баскетболиста. Ведение мяча вокруг себя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча попеременно на месте, в движении. Повороты на месте с мяча. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам).

Формы контроля: промежуточная аттестация (тестирование).

Занятие №12

Теория: жесты судей во время игры баскетбол; беседа «Здоровый образ жизни».

Практика: Передвижение с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами правым и левым боком, остановка в два шага по сигналу. Передвижение в стойке готовности, игрока владеющего мячом. ОРУ со скакалкой. Ведение мяча сидя на полу, вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Броски набивного мяча. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам).

Формы контроля: наблюдение, игровая практика.

Тема № 3.4 Броски баскетбольного мяча.

Занятие № 13

Теория: техника выполнения бросков мяча с места в баскетбольную корзину.

Практика: Передвижение по диагонали, с выпрыгиванием вверх, приставными шагами правым, левым боком. ОРУ с малыми мячами. Прыжок с места: тройной, пятерной. Прыжки толчком одной с приземлением на нее же. Прыжки толчком левой с имитацией броска правой рукой. Броски кистью над собой (другая рука поддерживает мяч спереди). Броски мяча двумя руками в корзину с места с различного расстояния. Прыжки через гимнастическую скамейку. Учебная игра в баскетбол

Формы контроля: игровая практика, анализ игровых ситуаций.

Занятие №14

Теория: оказание первой доврачебной помощи (ссадины, растяжение, ушибы).

Практика: Передвижение в стойках баскетболиста. ОРУ со скакалкой. Прыжки толчком левой с имитацией броска правой рукой. Броски мяча в корзину с места с разного расстояния. Броски кистью над собой (другая рука поддерживает мяч спереди). Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Формы контроля: анализ игровых ситуаций.

Раздел № 4 Контрольные нормативы.

Тема 4.1. Контрольные нормативы.

Занятие №15

Теория: тестирование по правилам и судейству игры в баскетбол (Приложение №1).

Практика: тестирование - двигательные тесты (Приложение № 2).

Формы контроля: тестирование, самооценка.

Раздел № 5 Спортивные соревнования

Занятие №16

Практика: соревнования по спортивной игре в баскетбол.

Формы контроля: соревнования, анализ спортивных соревнований.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в России, в мире;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта.
- элементарные правила и жесты судей во время игры в баскетбол;
- технику безопасности на занятиях баскетболом;
- правила оказания первой доврачебной помощи при вывихах, ссадинах, растяжениях;
- методику выполнения контрольно – измерительных упражнений;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- Учащиеся будут уметь:
- выполнять нормы ВФСК ГТО (по своей ступени);
 - выполнять технические элементы в игре баскетбол;
 - демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно – тестовых заданий;
 - уметь играть в баскетбол (по упрощенным правилам);
 - участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня технической и физической подготовки;
 - формировать положительные черты характера и их в общении со сверстниками и взрослыми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находить и анализировать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; уметь работать в команде
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- воспринимать спортивные мероприятия как культурно – массовое зрелищное, адекватно вести себя на соревнованиях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Продолжительность триместров	Выходные и праздничные дни	Количество учебных недель	Сроки и продолжительность каникул
1 триместр			
01.09.2021 - 22.11.2021	12-18.10.21 4.11	10 недель+3 дня	23-29.11.2021 (7 дней)
2 триместр			
30.11.2021 - 21.02.2022	1-10.01.2022	10 недель +4 дня	22 28.02.2022 (7 дней)

3 триместр			
01.03.2022 - 31.05.2021	12-18.04.2022 8.03, 1.05, 9.05	13 недель	
Продолжительность учебного года		34 недели	

Условия реализации программы:

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации.

Материально – техническое обеспечение: Спортивный зал – общая площадь - 664 м/кв. Спортивный зал соответствует Санитарным правилам СП 2.4.3648-20. В (условиях коронавирусной инфекции) соответствует новым правилам СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень оборудования, необходимые для реализации программы дополнительного образования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Учебно-практическое оборудование			
1	Мячи баскетбольные (размер №5)	штук	20
2	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
3	Доска тактическая	штук	1
4	Стойка для обводки	штук	20
5	Фишки (конусы)	штук	30
6	Скакалки	штук	20
7	Мяч теннисный	штук	20
8	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
9	Скамейка гимнастическая	штук	5
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
11	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
12	Свисток	штук	1
13	Корзина для мячей	штук	1
14	Манишки	штук	8
15	Секундомер	штук	1

Кадровое обеспечение: Программа рассчитана на педагога, который владеет базовыми техническими элементами, знает методику преподавания, умеет демонстрировать элементы баскетбола.

Форма аттестации: промежуточная аттестация (тестирование), итоговая аттестация (тестирование), соревнования. Контрольные нормативы и испытания являются основным инструментом определения качества физической подготовленности учащихся за курс «Баскетбол».

Форма отслеживание и фиксации образовательных результатов: протокол соревнований, тестирования, отзывы родителей и учащихся, фото, журнал посещения.

Формы предъявления и демонстрация образовательных результатов: аналитическая справка, грамоты, протоколы соревнований, книга учета спортивных достижений.

Оценочный материал: контрольно – тестовый материал (Приложение № 1, № 2).

Методические материалы:

Технологии, используемые на занятиях: Здоровьесберегающая, игровая, соревновательная, технология оценивания, технология сотрудничества.

Методы обучения:

- объяснительно - иллюстративный;
- метод формирования познавательного интереса;
- практические методы: метод упражнений, разучивается в целом и по частям; игровой метод; соревновательный; метод круговой тренировки (упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся); метод многократного повторения;
- метод направленного прочувствования двигательного действия.

Список литературы для педагогов

1. Баскетбол [Электронный ресурс]: программа / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин .— М. : Советский спорт, 2017 .— 100 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 978-5-9718-0631-8
2. Алачачян, Арменак. Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
3. Васильев, В.Л. Баскетбол — это великолепно / В.Л. Васильев. - М.: ЁЁ Медиа, 2019. – 746с.
4. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 144 с.
5. Пайе Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. –513 с.
6. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. -823 с.

Список литературы для учащихся

1. Гомельский, В.А. Как играть в баскетбол/ В.А. Гомельский – Москва Эксмо2016.-256с.

Список литературы для родителей

- 1.Баскетбол [Электронный ресурс]: программа / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин. — М.: Советский спорт, 2017.— 100 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). — ISBN 978-5-9718-0631-8.

**Контрольно – тестовый материал для тестирования
теоретического материала**

- 1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**
 - а) 5 человек.
 - б) 10 человек.
 - в) 12 человек.
- 2. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?**
 - а) ступни расставлены на ширину плеч;
 - б) одна нога выставлена вперед;
 - в) ноги выпрямлены в коленях;
 - г) масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
- 3. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...**
 - а) находится позади вас;
 - б) находится далеко от вас;
 - в) не смотрит на вас;
 - г) «оторвался» от соперника.
- 4. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?**
 - а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;
 - б) ловля на прямые руки;
 - в) ловля мяча на уровне груди;
 - г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.
- 5. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...**
 - а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
 - б) ведение мяча толчком руки;
 - в) мягкая встреча мяча с рукой.
- 6. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**
 - а) остановка выполнена на согнутые ноги;
 - б) перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу;
 - в) остановка выполнена на прямые ноги;
 - г) стопы поставлены на одну фронтальную линию.
- 7. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...**
 - а) двумя руками от живота;
 - б) двумя руками от груди;
 - в) двумя руками от головы.
- 8. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**
 - а) допускается;
 - б) не допускается;
 - в) допускается с согласия соперников.
- 9. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...**
 - а) с линии штрафного броска;
 - б) из-под щита;

в) из-за линии трехочковой зоны.

10. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.
- в) игроку в зоне штрафного броска.

11. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре (рис. 8).

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

12. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

- а) прыжок;
- б) пробежка;
- в) бросок мяча;
- г) заслон;
- д) комбинация.

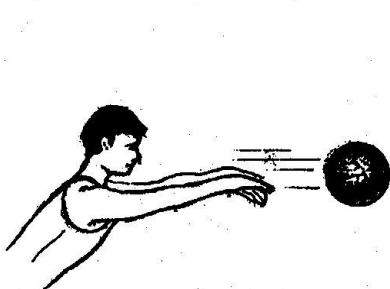


Рис. VII

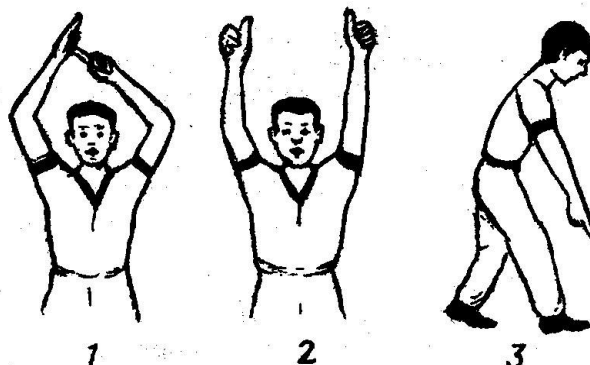


Рис. VIII

Приложение № 2

Контрольно – тестовый материал для тестирования двигательных действий.

№	Нормативы	Мальчики	Девочки
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.)	10.0	11.0
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8.6	9.0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18
6	Бег на 20 м.(сек.)	4.0	4.3
7	Прыжок в длину с места (см.)	160	145
8	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	25

