

Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних» «Социально-
реабилитационный центр для несовершеннолетних г. Глазова»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Филиала Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Глазова»
Протокол «1» от «19» 08 2025 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиалом Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Глазова»
Цветкова Н. И.
2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 9-13 лет;

Срок реализации программы – 1 год

Составила: Клабукова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

с. Красногорское, 2025 год.

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» отвечает требованиям нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление 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»;

- Приказ 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».

Программа **физкультурно – спортивной направленности.**

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области

физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с раннего возраста к систематическим занятиям баскетболом, развитию основных физических качеств с помощью специальных упражнений. Она дает возможность пройти обучение с «нуля» тем детям, которые еще не изучали баскетбол по программе общеобразовательной школы.

Адресат

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 9 до 13 лет.

Объем программы

Программой запланировано 138 час в год.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Срок реализации программы и режим занятий. Сроки реализации программы 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Количество часов в год – 138ч.

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

Вариативность содержания. Программой предусмотрены выполнение заданий, как для индивидуального, так и для коллективного и группового исполнения, учитывая возрастные особенности обучающихся.

Интегрированность, преемственность. 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 волейболистами России и мира.

Содержание данной программы предусматривает использование следующих **педагогических технологий**:

- Информационно – коммуникационная технология
- Технология развития критического мышления
- Проектная технология
- Технология развивающего обучения
- Здоровьесберегающие технологии
- Технология проблемного обучения
- Игровые технологии
- Модульная технология
- Технология мастерских
- Кейс – технология
- Технология интегрированного обучения
- Педагогика сотрудничества.
- Технологии уровневой дифференциации
- Групповые технологии.
- Традиционные технологии (классно-урочная система)

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий баскетболом.

Задачи программы

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;
- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

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.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

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

Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
2.	Общая физическая подготовка	59		59	
3.	Специальная физическая подготовка	40		40	
5.	Игровая подготовка	25		25	
6.	Контрольные испытания.	6		6	Тест, ОФП и СФП
7.	Итого часов	138	8	130	

Содержание программы

Правила техники безопасности. Входящий контроль.

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового и больного организма, с понятиями двигательных способностей.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю, спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: устный зачет.

2. Техника игры в баскетбол.

Теория: ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.

Практика: обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр Видеофильма.

Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю, спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: устный зачет.

3. Техника игры в баскетбол.

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения

Теория: бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.

Практика - освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

Форма контроля: контрольные упражнения, зачет.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении.

Теория: передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.

Практика: освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение

ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.

Форма контроля: контрольные упражнения, зачет.

4. Тактическая подготовка.

Теория:

Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил: - не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру; - мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрывать; - атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного; - не атаковать и бросать из неудобного положения.

10

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

Форма контроля: тренинг, контрольная игра.

5. Общие физические упражнения.

Теория: для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки.

Форма контроля: сдача нормативов.

6. Специальные упражнения

Теория: специфика игры в баскетбол требует от игроков ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом.

Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями : бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди.

Практика: регулярное выполнение специальных упражнений.

Форма контроля: сдача нормативных требований.

7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: научить обучающихся проводить разминку с группой по общефизической подготовке.

Практика: дать конкретное задание обучающемуся и чередовать проведение разминки на каждом занятии.

Календарный учебный график

		Продолжительность обучения:																														
Месяцы обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль									
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
I го д об уч ен ия	кол иче ство часо в	3	2	3	3	3	3	3	К	К	3	3	3	3	3	3	2	К	К	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Контроль \ аттестация		1															1										1				

		Продолжительность обучения:																															
Месяцы обучения		Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август						
Недели обучения		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
I го д об уч ен ия	кол иче ств о час ов	3	3	3	3	к	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Контроль \ аттестация																																

К - каникулы

Методическое обеспечение

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

При проведении занятий используется: учебная и научная литература, таблицы, схемы, плакаты, карточки, дидактический и контрольно-диагностический материал.

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

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 русского 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.

Календарный план воспитательной работы.

№	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
	Турнир “Окончание года”	май

Условия реализации программы

Программу «Баскетбол» реализует педагог, обладающий соответствующей квалификационной категорией.

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).

Оценочные материалы

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

БАСКЕТБОЛ

1. До 1913 года баскетбольными корзинами служили корзины с закрытым дном.

Судья после каждого попадания доставал мяч при помощи лестницы. Какие корзины использовали при создании ?

А) Бельевые

Б) Из- под персиков

В) Цветочные

2. В какой стране баскетбол является национальным видом спорта?

А) В Латвии

Б) В Литве

В) В Германии

3. Что срезают баскетболисты после победы в чемпионате?

А) щит

Б) волосы

В) сетку с кольца

4. Материал первого баскетбольного мяча?

А) кожа

Б) латекс

В) резина

5. Когда сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх впервые ?

- А) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;
Б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
В) 1972 г. на XX Олимпийских играх.
6. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:
А) с отскоком мяча от щита;
Б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
7. Какого игрового амплуа нет в баскетболе?
А) полузащитник
Б) форвард
В) центровый
8. С какого числа начинается нумерация игроков по правилам FIBA?
А) 1
Б) 2
В) 3
Г) 4
9. Сколько правил игры в баскетбол было сформулировано изначально?
А) 13
Б) 10
В) 7
10. В каком городе появилась первая российская команда по баскетболу?
А) Санкт - Петербург
Б) Москва
В) Казань
Г) Сочи
11. Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:
А) два очка записывается капитану соперников;
Б) два очка записывается игроку, забившему мяч;
В) игрок наказывается техническим фолом.
12. Какое прозвище было у звезды НБА Карла Мэлоуна?
А) Почтальон
Б) Инженер
В) Фокусник
13. Правда ли, что первый бросок мяча в кольцо одной рукой был сделан только через 45 лет после зарождения баскетбола?
А) правда

Б) ложь

14. 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.

15. Какие ювелирные украшения получают и чемпионы НБА, и чемпионы НХЛ?

А) браслеты

Б) цепочки

В) перстни

16. Стоимость оригинала баскетбольных правил, составленного создателем игры Джеймсом Нэйсмитом в декабре 1891 года, проданного на аукционе Sotheby's в Нью-Йорке составила \$ 4,3 млн. В каком году произошла сделка? Наследники Нейсмита направили вырученные средства на благотворительность, а покупатели, являющиеся выпускниками Университета Канзаса, в котором работал учёный, разместили документ в музее учебного заведения.

А) 2007

Б) 2018

В) 2010

17. Какой баскетболист установил рекорд NBA, набрав 100 очков за одну игру?

А) Уилт Чемберлен

Б) Майкл Джордан

В) Мэджи.к Джонсон

18. Капитан баскетбольной сборной СССР 1972 года

А) Александр Белов

Б) Владимир Кондрашин

В) Модестас Паулаускас

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

Контрольно – измерительные и оценочные материалы

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
9	Д	20-23	25-30	30 и выше
	М	22-25	25-30	33 и выше
10	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше

11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольно-переводные нормативы

Контр. упражнение	Возраст									
	7 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше
	5,9- 7,5	5,7- 7,2	5,4- 6,9	5,3- 6,5	5,2- 6,3	5,1- 6,2	5,1- 6,1	5,0- 6,0	5,0- 5,9	4,9- 5,9
Челночный бег 3x10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше
	10,3- 11,6	9,8- 11,1	9,4- 10,7	9,2- 10,3	9,0- 10,0	8,9- 9,9	8,8- 9,9	8,7- 9,8	8,6- 9,6	8,5- 9,6
Наклон вперёд, стоя на возвышении,	3 и мене е	3 и мене е	4 и мене е	4 и мене е	5 и мене е	5 и мене е	6 и мене е	6 и мене е	7 и мене е	7 и мене е

см	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее	900 и менее	900 и менее
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299
Прыжок в длину с места	85 и ниже	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст				
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м,	10	15	20	22	23

	расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)					
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	1	2	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	4	5	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	5	5	4	4	3	3

бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)						
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).
9. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>
10. <http://basketball.ucoz.net/> Мир баскетбола.

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.
6. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>
7. <http://basketball.ucoz.net/> Мир баскетбола.