

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №117 имени М.В.Стрельникова»
города Сорочинска Оренбургской области**

Рассмотрено:
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №117»
Протокол от 30.08.2024 г. №1

Согласовано:
Заместитель директора
/ _____ / Киселёва Т. И.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №117»
_____ И.В. Долгова
Приказ от _____ г. № _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по физической культуре
«Баскетбол»
7-11 класс**

Составитель программы: Чигирев В.Ю
учитель физической культуры

г. Сорочинск
2024г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.

Актуальность: В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-спортивной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно-спортивной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности; -профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале.

Цели и задач программы

Цель - Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Задачи:

Образовательные:

- формирование представлений об игре в баскетбол;

- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;

- содействие гармоничному физическому развитию

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;

- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу.

- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков.

- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков

Концепция курса

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки учащихся для 7-11 классов. При изучении программы осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Срок реализации - 1 год. Продолжительность освоения 34 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения).

Содержание изучаемого курса

Программа содержит разделы: теоретической, физической, технической и тактической. Большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

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 (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.

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.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Личностными результатами программы являются:

- *в области теоретической подготовки:*
 - история развития баскетбол;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях баскетболом.
- *в области общей и специальной физической подготовки:*
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике баскетбола;

- -укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- *в области технико-тактической подготовки:*
 - овладение основами техники и тактики;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;
 - Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
 - Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
 - Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
 - Формирование ценностных ориентаций;
 - Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
 - Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
 - Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
 - Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Метапредметными результатами программы являются:

- -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- -Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- -Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- -Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- -Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- -Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- -Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Предметными результатами программы внеурочной деятельности являются:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- обучение разнообразным правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по аэробике;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха, досуга с использованием игры «Баскетбол»;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет; подготовка соревнований и показательных выступлений на базе изученных элементов, осуществление объективного судейства своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Методы обучения и формы организации деятельности обучающихся

- Реализация программы внеурочной деятельности предполагает беседы, интеграции, поощрения; исследования; групповую, коллективную, игровую форму работы обучающихся. Программа предусматривает не только обучающие и развивающие цели, её реализация способствует воспитанию здоровой, физически развитой личности с активной жизненной позицией. Высоких результатов могут достичь в данном случае не только ученики с хорошей школьной успеваемостью, но и все целеустремлённые активные ребята.

Способы оценки уровня достижения обучающихся

- соревнования;
- тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Теория	Практика		
1	Теоретические сведения Общие основы волейбола	1	1	-	История возникновения баскетбола. Развитие волейбола. Правила игры .	https://resh.edu.ru https://infourok.ru www.minsport.gov.ru www.fizkulturaisport.ru www.sportizdorove.ru
2	Практические занятия	33				
2.1	Изучение и обучение основам техники волейбола.	7	-	7	Имитационные упражнения без мяча Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча в корзину	www.minsport.gov.ru www.fizkulturaisport.ru www.sportizdorove.ru
2.2	Изучение и обучение основам тактики баскетбола	7	-	7	.Действия игрока в защите Действие игрока в нападении Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	www.minsport.gov.ru www.fizkulturaisport.ru mybook.ru
2.3	Основы физической подготовки в баскетболе	6		6	Общая подготовка Специальная подготовка Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.	www.minsport.gov.ru www.fizkulturaisport.ru mybook.ru
2.4	Учебные и соревновательные игры	13	-	13	Принять участие в соревнованиях с параллельными классами, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.	www.minsport.gov.ru www.fizkulturaisport.ru mybook.ru www.sportizdorove.ru
	Всего часов	34				

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол- история развития.	1		
2	Техника перемещения; ловли, передачи ведения мяча на месте	1		
3	Техника передачи мяча: одной рукой от плеча, передача двумя руками над головой	1		
3	Техника передач двумя руками в движении	1		
4	Техника броска после ведения мяча	1		
5	Техника поворотов в движении	1		
6	Техника броскам в движении после ловли мяча, броски в прыжке с места	1		
7	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1		
8	Техника ведения и передач в движении	1		
9	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиями на передачу	1		
10	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1		
11	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости. Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Развитие ловкости.	1		
12	Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости.	1		
13	Техника передач и бросков в движении	1		

14	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие ловкости.	1		
15	Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием.	1		
16	Закрепление техники поворотов в движении. Развитие скорости.	1		
17	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости.	1		
18	Закрепление техники бросков в движении после ловли мяча. Развитие скорости.	1		
19	Закрепление техники бросков в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием.	1		
20	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1		
21	Закрепление техники передач и бросков в движении	1		
22	Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости.	1		
23	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающими действиями на передачу. Развитие скорости.	1		
24	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Развитие	1		
25	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием.	1		
26	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.	1		
27	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.	1		
28	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости.	1		
29	Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости.	1		
30	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Учебная игра	1		

31	Техника передач и ловли мяча однойрукой, выбивание и вырывание	1		
32	Техника выбивания мяча после ведения	1		
33	Техника атаки двух нападающих противодного защитника	1		
34	Выбивания мяча при ведении	1		

Список литературы

1. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002 - 456с
3. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2015 г изд до и перераб- 326с
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.: Дрофа, 2013-276с
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2012- 324с
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2014 г.-168с
7. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
8. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.
9. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г
10. . Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
11. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2018 г.-246с
12. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.-276с
13. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001-274с.

Информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
3. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturasport.ru
4. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
5. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
6. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры.. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016 - № 9 - С. 7- 17 - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28310723_10289437.pdf
8. Орлан И.В. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / И.В. Орлан, В.М. Складов. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26014081_60984475.PDF
9. Все о баскетболе mybook.ru

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бег 20 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берется от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок:

показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания:

прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Скоростное ведение мяча 20 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника.

Передача мяча в стену

Стандартные условия выполнения действий:

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии 2 м от стены и по команде "Марш" начинает делать передачу.

Система оценок:

Фиксируется количество ударов за 30 сек.

Методические указания:

Передача выполняется одной рукой от плеча. **Броски в движении после ведения**

Стандартные условия выполнения действий:

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет ведение мяча с последующим броском с двух шагов. Движение выполняется по кругу на 6 щитов.

Система оценок:

Фиксируется количество попаданий и правильное выполнение двух шагов.

Методические указания:

Бросок выполняется одной рукой от плеча. Если не попал в кольцо бросок не повторяется, а продолжается движение дальше.

Дистанционные броски

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

Система оценок:

фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

броски выполняются только в двухочковой зоне.

Дальние броски



