

МКОУ Бемыжская средняя школа

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от 31 августа 2023 года  
Протокол №1

Утверждено:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ М.В. Усачева  
от 28 сентября 2023 года  
Приказ № 90

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель:  
Яковлев Леонид Михайлович  
Педагог дополнительного образования

с. Бемыж, 2023год.

## Пояснительная записка

Нормативные документы, в соответствии с которыми составлена дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ министерства Просвещения Р.Ф. от 18 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской республике»

- Устав МКОУ Бемыжская средняя школа.

### 1.1 Уровень освоения программы

Уровень	Возраст целевой аудитории	Срок реализации и освоения программы	Объем часов по учебному плану на реализацию программы	Форма реализации программы	Требования к результатам реализации
Ознакомительный	11-13 лет	36 часов	1 час в неделю	Кружок	Публичное представление образовательных результатов и достижений в различных формах коллективного и персонального участия в мероприятиях муниципального уровня или образовательной организации: выставках, конкурсах (в том числе дистанционных формах).

## 1.2 Направленность программы

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-13 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

**1.3 Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**1.4 Отличительные особенности** баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

**1.5 Преимущество.** Программа помогает научиться играть в баскетбол.

Исходя из перечисленных особенностей дополнительного образования, можно выделить его функции в общеобразовательной школе. К ним относятся:

- **образовательная** - обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **воспитательная**- обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, не навязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **креативная**- создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;
- **компенсационная**- освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- **интеграционная**- создание единого образовательного пространства школы;
- **функция социализации** - освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

- **функция самореализации** - самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.
- Приведенный перечень функций показывает, что дополнительное образование детей должно быть неотъемлемой частью любой образовательной системы. И мы должны создать все условия для ситуации успеха.

## 1.6. Адресат программы

### 1.7 Объем программы 36 часов.

Формы обучения – очная.

### 1.8 Формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся в различных формах, таких как: практическое занятие, теория и т.д.

### 1.9 Срок реализации программы 9 месяцев

### 1.10 Режим занятий

Занятия проводятся продолжительностью 45 минут 1 раз в неделю.

## Цели и задачи

**Цель:** Научить основам игры в баскетбол.

### **Задачи:**

- Научить правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Привить умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- **Условия набора.**

Программа предназначена для детей 11-13 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор производится, начиная с сентября текущего года.

- **Формы организации обучения:**

- коллективная

- **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

- **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Основы знаний о здоровом образе жизни

Правила игры в баскетбол

Тактические приемы в баскетболе

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста

Проводить судейство матча

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

### К концу года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- Овладеют техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

- Овладеют техникой ведения мяча
- Овладеют техникой ловли и передачи мяча
- Овладеют техникой бросков

## 2. Содержание программы

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- **Учебно-тематический план**

36 занятий: по 1 часу в неделю.

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации контроля
1	Основы знаний	3	7	10	тест
2	Специальная подготовка тактическая	3	7	10	зачет
3	ОФП	3	13	16	зачет

- **Категории обучающихся: учащиеся 11-13 лет**
- **Сроки освоения программы : 9 месяцев.**
- **Объем учебного времени: 36 часов.**
- **Форма обучения : очная.**
- **Режим занятий : 1 час в неделю.**

### 2.2 Содержание программы:

*Основы знаний (10 часов).* История возникновения баскетбола.

Развитие баскетбола. Жесты судей.

Специальная подготовка тактическая (10 часов).

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Тактическая подготовка*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Общефизическая подготовка (16 часов).*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

## **2.3 Планируемые результаты освоения программы**

### ***Личностные***

- воспитание трудолюбия, добросовестности в работе
- развитие интереса к творчеству
- совершенствование мировоззрения
- духовно-нравственное становление

### ***Метапредметные***

- осознание жизненных ценностей и смыслов
- соблюдение нравственных норм, правил
- умение оценивать, вырабатывать свою жизненную позицию в отношении мира, окружающих людей, себя и своего будущего
- формулирование познавательной цели
- умение найти и выделить информацию
- умение анализировать и синтезировать поставленные задачи
- умение установить причинно-следственные связи
- построение логической цепи рассуждений и выполнения работы
- выдвижение гипотез и их обоснование
- формулирование проблем
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера
- умение слышать, слушать и понимать партнера
- планирование и совместное выполнение деятельности
- сотрудничество в поиске и сборе информации
- умение выражать свои мысли

- прогнозирование результата
- умение соотнести результат с эталоном, внести необходимую коррекцию в план и способ действия
- умение оценивать результат деятельности

***Предметные***

- освоение знаний и умений по программе
- умение преобразовывать полученные знания и умения в свете требований времени
- умение применять полученные знания и умения

### 3.Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1 Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

##### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

##### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

#### План воспитательной работы 3.2

№	Мероприятия	Задачи	Сроки проведения
1	Проведение родительских собраний	Воспитательная	октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Беседы о здоровом образе жизни, о	Воспитательная,	в течение учебного



	негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека	образовательная	года
6	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность)	в течение учебного года
7	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного год

### 3.3 Календарный план график.

Полугодие	месяц	Недели обучения	Год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	1-й год обучения
		2	У, ВА
		3	У
		4	У
	октябрь	5	У, ПА
		6	У
		7	У
		8	У
	ноябрь	9	У
		10	У
		11	У
		12	У
	декабрь	13	У
		14	У

		15	У
		16	У, ПА
2 полугодие	январь	17	П
		18	У
		19	У
		20	У
	февраль	21	У
		22	У
		23	У
		24	У
	март	25	У
		26	У,
		27	У
		28	У
	апрель	29	У
		30	У
		31	У
		32	У,
	Май	33	У
		34	У
		35	У
		36	У
	Всего учебных недель		36
	Всего часов по программе		36

Условные обозначения: У - учебная практика, П. - праздничная неделя. ВА - входная аттестация, ПА - промежуточная аттестация, ИА - итоговая аттестация

### **3.4 Обеспечение программы методической продукцией**

#### *1. Дидактические материалы:*

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

#### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

#### *3. Техническое оснащение занятий*

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

### **3.5 Материально-техническое обеспечение.**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

### **3.6 Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

#### **• Формы аттестации/контроля.**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

#### **• Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного и городского масштабов.

### **3.7 Контрольно-измерительные материалы:**

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Участие детей посещающих данную секцию, в школьных, районных, республиканских соревнованиях.

#### **4. Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

##### **4.1 Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

## 5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса «Баскетбол».

Список литературы для педагога:

«Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»

«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984

«Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2001

«Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.

«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов.- М.: Просвещение, 1997,

Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000

«Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003»

«Физическая культура » Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008

«Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007

Литература для детей и родителей

Баскетбол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352 с.

Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.

Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.

Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Материальное обеспечение:

- Щиты тренировочные с кольцами (или без кольца) - 6 шт.

- Мячи (баскетбольные или другие) - 20 шт;

- Конусы (или фишки) – 10 шт.;

- Насос - 1 шт;

- Манишки.

### Тест по теме «Баскетбол»

1. Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?

- а) 5
- б) 6
- в) 11
- г) 10

2. Сколько всего человек в команде по баскетболу?

- а) 6 на площадке и 6 запасных
- б) 5 на площадке и 7 запасных
- в) 11 на площадке и 2 запасных
- г) 10 на площадке и 5 запасных

3. Как начинается игра в баскетбол?

- а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судьбе
- б) мяч отдается команде, которая угадает, в какой руке у судьи свисток
- в) игра начинается с середины площадки

4. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

- а) одно очко за каждое попадание
- б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

а) на высоте 3 метров (3,05)

б) на расстоянии вытянутой руки

в) измеряется по высоте самого высокого игрока из команды

г) высота зависит от возраста и пола игроков, каждый раз она своя (определяется по специальной таблице)

6. Какое время в баскетболе?

а) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)

б) грязное (время не останавливают когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)

7. Особенность игровой площадки в баскетболе?

а) она имеет определенный цвет (желтый с красным)

б) она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров

8. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?

а) не более 3 шагов, если сделали больше считается пробежкой

б) не более 5 шагов

в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли

9. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?

а) назначают дополнительное время 5 минут

б) выбирают по считалке

в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

10. Сколько по времени длится игра в баскетбол?

а) 2 тайма по 45 минут

б) 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут

в) пока кто-то из игроков не получит травму



Ответы к тесту №1:

- |      |      |       |
|------|------|-------|
| 1) Б | 5) А | 9) А  |
| 2) А | 6) А | 10) Б |
| 3) В | 7) Б |       |
| 4) Б | 8) А |       |

1 – Год возникновения баскетбола:

- а) 1791 б) 1891 в) 1991

2- Игру баскетбол придумал:

- а) Джеймс Байрон б) Джеймс Картер в) Джеймс Нейсмит

3 – Размер игровой площадки:

- а) 24м x14 м б) 26м x14м в) 28м x15м г) 30 м x15м

4- За мяч заброшенный с ближней и средней дистанции засчитывается:

- а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка

5- За мяч заброшенный с дальней дистанции засчитывается:

- а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка

6- За штрафной бросок засчитывается:

- а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка

7- Диаметр баскетбольного кольца:

- а) 45 см б) 50 см в) 55 см

8– Размер баскетбольного щита:

- а) 2м x 1 м б) 1 м 90 см x 1 м в) 1 м 80 см x 1 м 5 см

Дайте определение:

9-Аут –

---

---

10-Пробежка -

---

---

11-Фол -

---

---

12-За какое количество фолов по правилам игрок удаляется из игры? \_\_\_\_\_

13-Двойное ведение -

---

---

Ответы к тесту №2:

- 1) Б
- 2) В
- 3) В
- 4) Б
- 5) В
- 6) А
- 7) А
- 8) В
- 9) Аут — указание на местоположение игрока или мяча за пределами баскетбольной площадки.
- 10) Пробежка— это запрещенное передвижение баскетболиста, контролирующего мяч, по игровой площадке.
- 11) Фол-это несоблюдение правил игры, вызываемое персональным контактом игрока или неспортивным его поведением
- 12) По правилам игрок получивший 5 персональных замечаний удаляется с площадки. . Также баскетболист подлежит удалению за два неспортивных или один дисквалифицирующий фола

# НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

(11-13 лет)

## Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний  (тесты)	Мальчики			Девочки		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или на 2 км(мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14