

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 49»

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 49  
Протокол № 1  
от 28.08.2024 г

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 49»  
С.И.Комарских

Приказ № 295 от 29.08.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Никитина Татьяна Владимировна  
учитель физкультуры

Курган, 2024 год

## ***1.Комплекс основных характеристик программы***

### ***1.1. Пояснительная записка***

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

#### **Актуальность программы**

Данная программа тесно связана со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 12-17 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду спорта (баскетбол). Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка и, прежде всего, развитию таких его качеств, как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

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

**Педагогическая целесообразность** применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: – доступностью игры для любого возраста; – возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга; - высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

**Новизной программы** является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства. В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приемов, современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрить в процесс обучения психологическую подготовку.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 6-11 классов. Возраст детей от 12 до 17 лет.

**Срок реализации (освоения) программы:** 1 год

**Объем программы:** 37 часов

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.** Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.

Особенности организации образовательного процесса включают очную, очно-заочную форму обучения, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Численный состав группы: программа реализуется в группах учащихся одного возраста или нескольких возрастов до 30 человек. Режим занятий: 1 час в неделю, 37 часов в год. Продолжительность занятия – 35-40 минут.

**Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ).** Имеется возможность реализации индивидуального образовательного маршрута - программы образовательной деятельности обучающегося, составленной на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающей условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности.

**Наличие талантливых детей в объединении.** По необходимости для одаренных обучающихся проектируется индивидуальный образовательный маршрут.

**Уровень сложности содержания программы:** стартовый (ознакомительный) - 1 год.

## ***1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты***

**Цель программы** – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся на основе игры в баскетбол.

### ***Задачи:***

#### ***Образовательные:***

- обучение основам игры в баскетбол;
- подготовка к участию в муниципальных и региональных соревнованиях по баскетболу.

#### ***Развивающие:***

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячом;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

### ***Воспитательные:***

- воспитание чувства товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитание чувства личной ответственности;
- формирование привычки и любви к мячу

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

#### ***Личностные результаты:***

- сформированность спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами общеразвивающей программы по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### ***Регулятивные результаты***

- умение планировать действие в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно понимать причины успеха / неуспеха в учебной деятельности.

#### ***Коммуникативные результаты***

- умение учитывать разные мнения и интересы, представлять собственную позицию;
- умение работать в парах, группах, самостоятельно с предметом и без него;
- умение аргументировать свою позицию при выработке общего решения в совместной деятельности;
- готовность принимать различные точки зрения

#### ***Познавательные результаты***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление обучающегося вовлечь в занятия спортом ближайшее окружение.

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий

### ***Предметные результаты***

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- самостоятельное использование достижений физической культуры в развитии и поддержании двигательных способностей;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Оздоровительные результаты:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации общеразвивающей программы у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **В результате обучения обучающийся научиться:**

понимать значение занятий баскетболом для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе программы «Баскетбол» узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие

систем дыхания и кровообращения

характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма

характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию) и различать их между собой;

организовывать места занятий подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

***В результате обучения обучающийся получит возможность научиться:***

*осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению игры баскетбол в помещении и на открытом воздухе*

*использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование*

*осваивать правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;*

*приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; работать с предметом;*

*в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;*

*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **1.3. Рабочая программа**

**Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование**

#### **Учебный план**

№	Раздел	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка	2	2	0
2	Общая и специальная физическая подготовка	15	2	13
3	Основы техники и тактики игры	14	2	12
4	Контрольные игры и соревнования	6	1	5
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>37</i></b>	<b><i>7</i></b>	<b><i>30</i></b>

## Содержание программы

### ***Раздел 1. Теоретическая подготовка***

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.

Основные положения правил игры в баскетбол. Судейские жесты, фолы и наказания. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Техника безопасности при игре в баскетбол.

### ***Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка***

#### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### ***Раздел 3. Основы техники и тактики игры***

#### **Техническая подготовка**

Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте. Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **Ловля и передача мяча**

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.

Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

### **Ведение мяча**

На месте. В движении шагом. В движении бегом. В движении бегом с изменением направления и скорости. В движении бегом с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **Броски мяча**

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

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.

## ***Раздел 4. Контрольные игры и соревнования***

Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка – 2 часа</b>					
1		1	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	лекция, беседа	опрос, наблюдение
2		1	Основные положения правил игры в баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол.	лекция, беседа	опрос, наблюдение, тестирование
<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка – 15 часов</b>					
3-9		7	Общая физическая подготовка	общеразвивающие упражнения, эстафета, полоса препятствий, подвижные игры	входное тестирование, наблюдение
10-11		2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	игра, полоса препятствий	наблюдение
12-13		2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	игра, полоса препятствий	наблюдение
14-15		2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	игра, полоса препятствий	наблюдение
16-17		2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости баскетболиста	игра, полоса препятствий	наблюдение, зачет, протоколы
<b>Раздел 3. Основы техники и тактики игры – 14 часов</b>					
18-20		3	Техническая подготовка	тренировка, игра	наблюдение, зачет

21-23		3	Ловля и передача мяча	тренировка, игра	наблюдение, зачет
24-26		3	Ведение мяча	тренировка, игра	наблюдение, зачет
27-29		3	Броски мяча	тренировка, игра	наблюдение, зачет
30-31		2	Тактическая подготовка	тренировка, игра	наблюдение, промежуточный тест
<b>Раздел 4. Контрольные игры и соревнования – 6 часов</b>					
32-33		2	Товарищеские игры	игра	наблюдение
34-35		2	Участие в соревнованиях	соревнования	наблюдение
36-37		2	Разбор проведенных игр	беседа, игра	наблюдение,

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	37 недель
Первое полугодие	с 02.09.2024 г. по 31.12.2024 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2025 г. по 12.01.2025 г.
Второе полугодие	с 13.01.2025 по 31.05.2025 г., 20 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2025 г.

### Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: опрос, викторина, наблюдение, соревнования.

**Промежуточный контроль** – проводится в конце учебного года, по итогам реализации программы. Формой промежуточного контроля является турнир.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- работы, выполненные учащимися в ходе освоения программы;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются: турнир, соревнования.

### Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ № 49.

*Спортивный инвентарь:*

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

*Спортивное оборудование:*

- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Мост подкидной
- Мостик гимнастический

- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Стойка для баскетбольных колец
- Стойка стационарная
- Табло спортивное
- Скамейка гимнастическая

#### *Уличное спортивное оборудование и сооружения:*

- Спортивная площадка с резиновым покрытием для игры в волейбол, баскетбол, для проведения подвижных игр
- Беговая дорожка
- Футбольное поле

#### *Информационное обеспечение*

- оргтехника: ноутбук/компьютер, принтер;
- мультимедийная техника: проектор
- мультимедийные презентации по теоретическим темам программы

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, руководитель творческого объединения, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое специальное образование по специальностям: учитель истории, географии или литературы; педагог дополнительного образования. А также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

#### **Методические материалы**

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. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение напряженного лица	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

## Оценочные материалы

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

### Оценка высоты прыжка

возраст	пол			
		средний	Выше среднего	высокий
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	32-36	37 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
14 лет	Д	36-37	38-39	40 и выше
	М	38-39	40-42	43 и выше
15 лет	Д	37-38	39-41	42 и выше
	М	40-42	43-44	45 и выше
16 лет	Д	40-41	42-43	44 и выше
	М	42-44	45-46	47 и выше

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

#### Контрольные нормативы в беге на 20

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1
14 лет	3,4 и менее	3,5 – 3,7	3,8 – 4,1	3,2 и менее	3,3 – 3,6	3,7 – 4,0
15 лет	3,3 и менее	3,4 - 3,6	3,7 – 4,0	3,1 и менее	3,2 – 3,5	3,6 – 3,9
16 лет	3,2 и менее	3,3 – 3,5	3,6 – 3,9	3,0 и менее	3,1 – 3,4	3,5 – 3,8

### Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст					
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23	24	26	28
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3	3	4	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8	8	9	9

### Таблица оценки тестов

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 бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

## Список литературы

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. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов - М.: Просвещение, 2013. – 112 с.: ил.
8. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
9. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.