

Детско-юношеская спортивная школа структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 101-од от 27.08.2019 года

Директор
ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск
Уздяев В.Н.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 5 - 18 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель ДЮСШ
Власов А.А., Гайдуков А.В., Искандаров Р.З.,
Иванов П.П., Рустамов Р.М.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 21 августа 2019 года

Оглавление:

Пояснительная записка.....	1
Цель:	3
В ходе реализации программы обучающиеся должны:	4
Содержание.....	5
Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.....	9
Модуль № 1. Теоретические занятия.....	10
Модуль № 2. Общая физическая подготовка.....	13
Модуль № 3.Специальная физическая подготовка.....	15
Модуль № 4. Техничко-тактическая подготовка.....	19
Приложения.....	27

Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу для спортивно-оздоровительной группы представляет собой типовую образовательную программу, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск, постоянно проживающих в м.р. Похвистневский Самарской области, в области

физической культуры. Данная образовательная программа разработана для группы обучающихся, состоящей из 15 человек. Возраст обучающихся: от 9 до 17 лет включительно. В ходе реализации программы предполагается формирование у обучающихся следующих компетенций:

- умение руководствоваться основными принципами ЗОЖ в повседневной жизни;
- способность использовать занятия баскетболом для укрепления собственного здоровья;
- умение планировать достижение поставленных целей.

Модульная форма выбрана в целях обеспечения данной программе многофункциональности, и предполагает дифференциацию образовательных результатов в процессе их формирования. Программа содержит 4 модуля, изучение которых осуществляется в следующей последовательности:

Модуль 1. Теоретические сведения,

Модуль 2. Общая физическая подготовка,

Модуль 3. Специальная физическая подготовка,

Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 2 и Модуля 3 в процессе изучения других модулей. Общее количество часов, отводимых на реализацию программы – 72 часа, распределение по модулям следующее:

- **Модуль 1. Теоретические сведения – 6 часов**
- **Модуль 2. Общая физическая подготовка – 20 час**
- **Модуль 3. Специальная физическая подготовка – 20 часов**
- **Модуль 4. Техническая и тактическая подготовка – 26 часов**

Перед началом освоения данной образовательной программы, проводится мониторинг владения обучающимися двигательными навыками и умениями в области легкой атлетики. В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия, время, для проведения включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Контрольно-измерительные задания и упражнения содержатся в разделе «Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов» по каждому модулю. Контрольные нормативы и тесты на знание основ баскетбола содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения

предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий.
- выполнение КПН по ОФП и СФП

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если:

учащимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если:

- по каждому из 4-х основным модулям в процессе обучения он набрал не менее **15** баллов
- в сумме по 4-м основным модулям и дополнительным критериям - не менее **60** баллов
- показал положительную динамику уровня ОФП и СФП.
- участвует в школьных соревнованиях –(+3) балла;
- участвует в районных соревнованиях –(+) 5 баллов;
- исполняет роль судьи на школьных соревнованиях – (+)5 баллов.

Программа содержит раздел «Приложения» наполненный контрольно-измерительными материалами – нормативами ВФСК «ГТО», тестами на знание правил судейства игры в баскетбол.

Цель:

- учащиеся владеют основами баскетбола и способны самостоятельно организовывать соревнования и участвовать в них.

Задачи:

- разработать систему мер направленную на укрепление здоровья учащихся и повышение уровня ОФП;
- сформировать устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни и систематическим занятиям баскетболом у обучающихся;
- содействовать обучающимся в овладении базовой техникой (основами) игры в баскетбол;

В ходе реализации программы обучающиеся должны:

Знать: принципы составления ОРУ; упражнения для мышц верхнего плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц шеи; упражнения для мышц туловища; принципы дозирования физических упражнений; последовательность выполнения ОРУ; о воздействии конкретного упражнения; принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке; принципы составления режима дня; о принципе смены деятельности; способы регулирования физической нагрузки; этапы тренировочного занятия; значение каждого этапа тренировочного занятия, признаки утомления, калорийность продуктов, принципы составления рациона питания в зависимости от цели, правила организации полноценного сна, значение гигиенических процедур на восстановление организма, правила питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие быстроты, наиболее эффективное средство для развития общей выносливости, об истории и особенностях зарождения и развития баскетбола; о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки; о причинах травматизма на занятиях баскетболом.

Уметь: подбирать упражнения для заданной группы мышц, составлять комплексы ОРУ, рассчитывать тренировочную нагрузку на разминке, ставить цель, разрабатывать алгоритм тренировочного процесса с учетом принципа непрерывности, организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий, составить график самостоятельных занятий, регулировать физическую нагрузку, планировать тренировочное занятие, оценить уровень своей подготовки, измерять частоту ЧСС, определять степень утомления по признакам, определять своё состояние по внешним признакам, определять своё состояние по ЧСС, определять своё состояние по психологическим признакам, определять своё состояние по внутренним ощущениям, определять калорийность пищи, составлять рацион сбалансированного питания, организовать отдых послетренировочной нагрузки, применять упражнения с внешним сопротивлением, выполнять ведение мяча по прямой и с изменением направления, выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять броски мяча с места и в движении, в прыжке, выполнять различные перемещения в нападении и защите, выполнять командные взаимодействия в нападении и защите.

Выполнять челночный бег, выполнять специально-беговые упражнения, выполнять метание набивного мяча, выполнять сгибание-разгибание туловища, выполнять прыжок с места.

Владеть: применением принципов дозирования при выполнении физических упражнений, принципами дозирования при составлении комплекса О.Р.У, ведением систематического наблюдения за своей физической подготовкой и физическим развитием, ведением дневника самоконтроля, техникой самомассажа, применением гигиенических процедур на восстановление организма, правил питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнений с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений, различных упражнений на развитие гибкости.

Содержание

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Теоретические сведения	Режим дня. Гигиена. Питание. Отдых и восстановление. Закаливание. Техника безопасности.	Знать: принципы составления режима дня; о принципе смены деятельности; способы регулирования физической нагрузки; калорийность продуктов, принципы составления рациона питания в зависимости от цели, правила организации полноценного сна, значение гигиенических процедур на восстановление организма, правила питания при регулярных

			<p>занятиях физическими упражнениями, об истории и особенностях зарождения и развития баскетбола об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки; о причинах травматизма на занятиях баскетболом.</p> <p>Уметь: определять калорийность пищи, составлять рацион сбалансированного питания, организовать отдых после тренировочного процесса.</p> <p>Владеть: применением гигиенических процедур на восстановление организма, правил питания при регулярных занятиях физическими упражнениями.</p>
2	<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Комплексы О.Р.У. Дозировка физических упражнений. Самоконтроль. О.Ф.П.</p>	<p>Знать: принципы составления О.Р.У., упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, принципы дозирования физических упражнений, последовательность выполнения ОРУ, о воздействии конкретного упражнения, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие быстроты, наиболее эффективное средство для развития общей выносливости.</p> <p>Уметь: подбирать упражнения для заданной группы мышц, составлять комплексы О.Р.У.</p> <p>Владеть: применением принципов дозирования при выполнении физических упражнений, принципами дозирования при составлении комплекса О.Р.У., ведением систематического наблюдения за своей физической подготовкой и физическим развитием, ведением дневника</p>

			самоконтроля.
3	Специальная физическая подготовка	<p>Этапы тренировки. Регулирование физической нагрузки. С.Ф.П. Тренировочный процесс.</p>	<p>Знать: принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке, принципы составления режима дня, о принципе смены деятельности, способы регулирования физической нагрузки, этапы тренировочного занятия, значение каждого этапа тренировочного занятия, признаки утомления, калорийность продуктов, принципы составления рациона питания в зависимости от цели, правила организации полноценного сна, значение гигиенических процедур на восстановление организма, правила питания при регулярных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Уметь: рассчитывать тренировочную нагрузку на разминке, ставить цель, разрабатывать алгоритм тренировочного процесса с учетом принципа непрерывности, организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий, составить график самостоятельных занятий, регулировать физическую нагрузку, планировать тренировочное занятие, оценить уровень своей подготовки, измерять частоту ЧСС, определять степень утомления по признакам, определять своё состояние по внешним признакам, определять своё состояние по ЧСС, определять своё состояние по психологическим признакам, определять своё состояние по внутренним ощущениям, определять калорийность пищи, составлять рацион сбалансированного питания, организовывать отдых после тренировочной нагрузки, применять упражнения с внешним сопротивлением.</p> <p>Владеть: техникой самомассажа, применением гигиенических процедур на восстановление организма,</p>

			правил питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнений с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений.
4	Техническая и тактическая подготовка	<p>Терминология. Работа нашего тела. ЧСС. Самоконтроль. Стойка баскетболиста в нападении и защите. Передвижения игрока. Прыжки. Ведение мяча по прямой и с изменением направления, скорости, высоты отскока мяча. Броски мяча с места, в прыжке, в движении. Передачи мяча от груди правой и левой руками, с отскоком от пола, передачи от головы, длинные передачи.</p>	<p>Знать: Основную стойку игрока с мячом и без него. Различные способы владения мячом, передач и броска мяча, способы индивидуальной игры в баскетбол, индивидуальные и командные взаимодействия в нападении и защите. Тактические индивидуальные и командные приемы игры в баскетбол. правила игры в баскетбол, правила судейства баскетбола, ведения и заполнения игрового протокола терминологию игры в баскетбол, правила проведения игр и соревнований.</p> <p>Уметь: выполнять правильную стойку игрока в нападении и защите, передвигаться по площадке разными способами, выполнять различные сочетания способов владения мячом, применять разные способы передач мяча, уметь выполнять бросок мяча с места, в движении, в прыжке, правой и левой руками. взаимодействовать с другими игроками, организовать игру в баскетбол. Правильно заполнять и вести протокол игры.</p> <p>Владеть: основными тактическими действиями в нападении, основными тактическими действиями в защите, основными тактическими командными действиями, основными индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.</p>

			Тактические индивидуальные и командные приемы игры в баскетбол.
--	--	--	---

Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
----------	------------------------	----------------------------

Модуль № 1. Теоретические занятия

Текущий контроль по модулю – 10 баллов.

Тема 1. История возникновения баскетбола.

1.	1.1. Расскажи, что ты знаешь о истории возникновения баскетбола? 1.2. Перечисли известных баскетболистов: 1.3. Назови известные баскетбольные команды. 1.4. Перечисли достижения сборной России (СССР) на международных соревнованиях. 1.5. Назови известных тренеров .	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся рассказывает историю возникновения игры в баскетбол – 1 балл; Обучающийся перечисляет известных игроков – 1 балл; Обучающийся перечисляет известные баскетбольные команды.- 1 балл; Обучающийся перечисляет достижения сборных команд России (СССР)-1балл; Обучающийся перечисляет известных тренеров.
-----------	---	--

Тема 2. Режим дня.

1.	1.1. Режим дня очень важен, как ты думаешь, почему? 1.2. Какие основные принципы при составлении режима дня ты знаешь? 1.3. Составь режим дня. 1.4. Расскажи о своем режиме дня.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, что такое режим дня и объясняет почему важно соблюдать режим дня – 1 балл; Обучающийся перечисляет известные ему принципы составления режима дня, выделяя основные – 1 балл; Обучающийся составляет режим дня – 1балл; Обучающийся рассказывает о своем режиме дня- 1балл.
-----------	---	--

Тема 3. Гигиена.

1.	1.1. Что означает слово «гигиена»? 1.2. Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить утром? 1.3. Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить после тренировки? 1.4. Какие гигиенические процедуры ты будешь перед проводить перед сном? 1.5. Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить перед приемом пищи?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит значение термина «Гигиена» – 1 балл; Обучающийся перечисляет утренние гигиенические процедуры – 1 балл; Обучающийся перечисляет гигиенические процедуры, необходимые после тренировки – 1балл. Обучающийся перечисляет гигиенические процедуры перед сном-1балл; Обучающийся перечисляет гигиенические процедуры перед приемом пищи -1балл.
-----------	---	--

Тема 4. Питание.

1.	1.1. Питание – неотъемлемая часть подготовки. Этому следует уделять достаточно большое внимание. Как ты считаешь, почему? 1.2. Что такое калорийность продуктов? Как определить калорийность продуктов? 1.3. Перечисли в каких продуктах витаминов больше?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, почему уделяется большое количество внимания питанию – 1балл; Обучающийся объясняет, что такое калорийность продуктов, приводит алгоритм определения калорийности продукта –1 балл; Обучающийся перечисляет продукты питания где больше витаминов- 1балл.
-----------	--	--

Тема 5. Отдых и восстановление.

1.	1.1. Сегодня вы участвовали в очень сложных и важных соревнованиях. Завтра в школе у вас назначена контрольная	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит вариант активного
-----------	--	--

	<p>работа. Вам нужно подготовить свой организм к этому дню. Напишите, какие виды пассивного и активного отдыха ты сможешь применить для восстановления своего организма перед ответственной контрольной работой. Объясни свой ответ.</p>	<p>отдыха – 1 балл; Обучающийся приводит вариант пассивного отдыха – 1 балл;</p>
<p>Тема 6. Закаливание.</p>		
<p>1.</p>	<p>Закаливание помогает укрепить здоровье и иммунитет человека. 1.1 Расскажи основные принципы закаливания. 1.2 Расскажи методику закаливания. 1.3. Расскажи про специальные закаливающие мероприятия? 1.4. Расскажи об общедоступных закаливающих мероприятиях?</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся раскрывает основные принципы– 1 балл; Обучающийся рассказывает методику закаливания – 1 балл; Обучающийся рассказывает про специальные закаливающие мероприятия 1балл; Обучающийся рассказывает про общедоступные закаливающие мероприятия.</p>
<p>Тема 7. Техника безопасности.</p>		
<p>1.</p>	<p>Техника безопасности крайне важна на занятиях баскетболом. Без уверенных знаний, ты не будешь допущен к упражнениям. Готов к такому испытанию? Расскажи технику безопасности: 1.1 Во время перемещений по площадке 1.2 Во время ведения мяча по площадке. 1.3 Во время ловли и передач мяча на площадке. 1.4 Во время броска мяча в кольцо. 1.5. Во время приземления после прыжка.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся рассказывает на 1 вопрос – 1 балл; Обучающийся пересказывает 2 вопрос – 1 балл; Обучающийся пересказывает 3 вопрос– 1балл; Обучающийся пересказывает 4 вопрос- 1 балл; Обучающийся пересказывает 5 вопрос-1балл;</p>

Модуль № 2. Общая физическая подготовка.

Текущий контроль по модулю – 15 баллов.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

1.	1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления различных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? Почему именно так?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся проводит анализ высказывания и формулирует принцип – 1 балл; Учащийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;
-----------	--	---

Тема 2. Комплексы О.Р.У.

1.	1.1. Составь комплекс ОРУ из 10 упражнений. 1.2. Перед выполнением следующего задания, нам нужно хорошо размять и подготовить мышцы рук и ног. Составь комплекс ОРУ для мышц рук и ног. 1.3. Показать комплекс ОРУ	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся составляет комплекс О.Р.У. из 10 упражнений – 1 балл; Учащийся составляет комплекс О.Р.У. для различных мышц -1 балл; Учащийся показывает комплекс ОРУ-1балл.
-----------	--	--

Тема 3. Воздействие ОРУ на организм.

1.	<p>1.1. Как изменится ЧСС после выполнения комплекса утренней гимнастики и 10 приседаний.</p> <p>1.2. Самостоятельно измерить ЧСС.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся отвечает на вопрос верно – 1 балл; Учащийся аргументирует свой ответ -1 балл; Учащийся измерил ЧСС-1балл.</p>
<p>Тема 4. Физические качества.</p>		
1.	<p>1.1. Какие физические качества тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи про каждое из них.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся перечисляет физические качества верно 1 балл; Учащийся характеризует каждое физическое качество -1 балл.</p>
<p>Тема 5. Дозировка физических упражнений.</p>		
1.	<p>1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет особо важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь?</p> <p>1.2. Составь комплекс О.Р.У., чтобы выполнить разминку на все группы мышц, но при этом должны остаться силы для основного упражнения – челночный бег 3x10м.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся приводит принципы дозирования – 1балл; Учащийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения в определённых условиях -1балл.</p>
<p>Тема 6. Самоконтроль.</p>		
1.	<p>1.1. Измерь свою Ч.С.С. до начала и в конце занятий.</p> <p>1.2. Фиксируй свою Ч.С.С. в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.</p> <p>1.3. Уметь регулировать нагрузку.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся измеряет ЧСС – 1 балл; Учащийся строит график изменения ЧСС в течении тренировочного процесса -1 балл. Учащийся умеет регулировать нагрузку-1балл</p>

Тема 7. ОФП.

1.	1.1. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет специальные беговые упражнения. 1.2. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет прыжки со скакалкой на скорость и на количество повторений .	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет комплекс О.Р.У. и С.Б.У. 1 балл; Учащийся выполняет комплекс О.Р.У. и прыжки со скакалкой на скорость - 1балл;
----	---	---

Модуль № 3.Специальная физическая подготовка.

Текущий контроль по модулю – 15 баллов.

Тема 1. Тренировочный процесс.

1.	1.1. Чем ты будешь руководствоваться, при постановке целей занятия по баскетболу? 1.2. Сформулируй цель занятия перед ответственными соревнованиями по баскетболу для подготовленного человека 1.3. Сформулируй цель занятия для человека, который никогда не занимался ни баскетболом, и никакими физическими упражнениями	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся формулирует цель занятия перед соревнованиями для подготовленного игрока – 1 балл; Учащийся формулирует цель первой тренировки для неподготовленного игрока -1 балл.
----	---	--

Тема 2. Режим дня.

1.	1.1.Почему важно соблюдать режим дня. 1.2. Какие основные принципы при составлении режима дня ты знаешь? Выдели самые важные. 1.3. Составь режим дня, который будет способствовать хорошему самочувствию.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся объясняет, почему важно соблюдать режим дня – 1 балл; Учащийся перечисляет известные ему принципы составления режима дня, выделяя основные – 1
----	---	--

		балл; Учащийся составляет режим дня, руководствуясь индивидуальными принципами -1 балл.
Тема 3. Регулирование физической нагрузки.		
1.	<p>1.1. Самостоятельные занятия это неотъемлемая часть подготовки. Как ты думаешь, почему?</p> <p>1.2. В каких случаях необходимы самостоятельные занятия? Перечисли примеры ситуаций.</p> <p>1.3. Составь график самостоятельных занятий для себя, цель которых – совершенствование техники броска мяча с места.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся объясняет, для чего нужны самостоятельные задания – 1 балл; Учащийся перечисляет ситуации, в которых самоподготовка необходима – 1 балл; Учащийся составляет график самостоятельных занятий для себя –1 балл.</p>
Тема 4. Этапы тренировки.		
1.	<p>1.1. Какие этапы тренировочного занятия тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи о назначении каждого из этапов тренировочного занятия. Что на каждом из этапов происходит?</p> <p>1.3. Раскрой значение и суть каждого из этапов. Какова их задача? Как результаты одного этапа могут повлиять на результаты другого.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся перечисляет этапы тренировочного занятия – 1 балл; Учащийся рассказывает о содержании каждого из этапов – 1 балл; Учащийся раскрывает задачи каждого из этапов тренировочного занятия -1 балл.</p>
Тема 6. Сон и его значение.		
1.	<p>1.1. Расскажи, почему так важен сон?</p> <p>1.2. Какой сон будет называться «здоровым»?</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся аргументирует важность сна для</p>

	<p>1.3. Почему важно проветривать помещение перед тем как готовишься ко сну.</p>	<p>восстановления организма 1- балл; Учащийся перечисляет принципы «здорового» сна – 1 балл; Учащийся правильно аргументирует влияние свежего воздуха на организм во время дневного или ночного отдыха -1балл;</p>
<p>Тема 7. Гигиена спортсмена.</p>		
<p>1.</p>	<p>1.1. Что означает слово «гигиена»? 1.2. Какие гигиенические процедуры проводятся утром после подъема, перед приемом пищи и вечером перед сном. 1.3. Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить после тренировочного занятия и после игры в баскетбол.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся приводит значение термина «Гигиена» – 1 балл; Учащийся перечисляет утренние, дневные и вечерние процедуры-1 балл; Учащийся перечисляет гигиенические процедуры, проводимые после тренировочных занятий и соревнований – 1 балл;</p>
<p>Тема 8. Отдых после тренировки.</p>		
<p>1.</p>	<p>1.1. Сегодня вы участвовали в очень сложных и важных соревнованиях. Завтра в школе у вас назначена контрольная работа. Вам нужно подготовить свой организм к этому дню. Напишите, какие виды пассивного и активного отдыха ты сможешь применить для восстановления своего организма перед ответственной контрольной работой. Объясни свой ответ.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся приводит три варианта отдыха – 1 балл; Учащийся аргументирует ответ по одному варианту - 1 балл;</p>

Тема 9. Самомассаж.

1.	1.1. Для восстановления сил вам надо выполнить самомассаж. Приведи примеры самых простых способов самомассажа. 1.2. Каким предметом можно сделать самомассаж икроножных мышц голени.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся составляет последовательность проведения массажа или самомассажа – 1 балл. Учащиеся самостоятельно проводят самомассаж себе и своему товарищу-1 балл;
-----------	---	---

Тема 10. Прыжковые упражнения.

1.	1.1. Продемонстрируй выполнение трёх или более любых прыжковых упражнений. 1.2. Учащийся определяет значение прыжковых упражнений для улучшения физических и психологических качеств игрока в баскетбол.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует технику выполнения 3х любых прыжковых упражнений – 1балл; Учащийся аргументирует значение прыжковых упражнений для улучшения физических и психологических качеств игрока в баскетбол.- 1балл
-----------	---	--

Тема 11. СФП.

1.	1.1. Учащийся выполняет ведение мяча правой и левой руками на скорость. 1.2. Учащийся выполняет бросок мяча с места правой и левой руками. 1.3. Учащийся выполняет бросок мяча в движении с правой и левой сторон от кольца 1.4. Учащийся выполняет передачи мяча правой и левой руками.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет ведение с ошибками -1 балл; Учащийся выполняет бросок правой с места- 1балл; Учащийся выполняет бросок левой рукой-1балл; Учащийся выполняет бросок мяча в движении справа-1балл; Учащийся выполняет бросок мяча в движении -
-----------	---	--

		<p>1балл4</p> <p>Учащийся выполняет передачи мяча правой рукой-1балл;</p> <p>Учащийся выполняет передачи мяча левой рукой-1балл.</p>
Модуль № 4. Техничко-тактическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
Тема 1. Стойка баскетболиста.		
1.	1.1. Учащийся демонстрирует стойку баскетболиста без мяча и с мячом, стойку защитника.	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Учащийся демонстрирует технику стойки с мячом – 1 балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику стойки без мяча-1балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует стойку защитника - 1балл</p>
Тема 2. Движение игрока.		
1.	1.1. Учащийся демонстрирует технику перемещения по площадке (лицом и спиной вперед, приставными шагами правым и левым плечом, в стойке защитника).	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Учащийся демонстрирует технику перемещения лицом и спиной вперед – 1 балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику перемещения</p>

		приставными шагами правым и левым боком, в стойке защитника-1балл.
Тема 3. Владение мячом.		
1.1. Учащийся демонстрирует технику владения мячом на месте, в движении, с изменением направления движения и высоты отскока мяча. 1.2. Учащийся демонстрирует различные переводы мяча правой и левой руками между ног и за спину.		<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует технику владения мячом на месте, в движении, с изменением направления движения и высоты отскока мяча 1балл; Учащийся демонстрирует перевод мяча правой и левой руками между ног и за спину- 1 балл.
Тема 4. Передачи мяча на месте		
1.1. Учащийся выполняет передачи мяча правой рукой. 1.2. Учащийся выполняет передачи мяча левой рукой. 1.3. Учащийся выполняет передачи мяча с отскоком от площадки. 1.4. Учащийся выполняет передачи мяча двумя руками от груди.		<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует передачу мяча правой рукой – 1 балл; Учащийся демонстрирует передачу мяча левой рукой- 1балл; Учащийся демонстрирует передачу мяча с отскоком от площадки; Учащийся демонстрирует передачу мяча от груди 1балл
Тема 5. Бросок мяча с места.		
1.1. Учащийся выполняет бросок мяча правой рукой. 1.2. Учащийся выполняет бросок мяча левой рукой.		<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует технику броска правой

<p>1.3. Учащийся выполняет бросок мяча от груди. 1.4. Учащийся выполняет бросок мяча от головы. 1.5. Учащийся выполняет движение кистью при броске. 1.6. Учащийся выполняет остановку перед броском. 1.7. Учащийся сгибает-разгибает руку в процессе броска. 1.8. Учащийся выполняет бросок в прыжке.</p>	<p>рукой – 1 балл; Учащийся демонстрирует технику броска левой рукой -1 балл; Учащийся демонстрирует технику броска мяча от груди – 1балл; Учащийся демонстрирует технику броска от головы -1балл; Учащийся демонстрирует технику движения кистью при броске -1балл; Учащийся демонстрирует технику остановки перед броском – 1балл; Учащийся демонстрирует технику сгибания разгибания рук в процессе броска -1балл; Учащийся демонстрирует технику броска в прыжке -1балл.</p>
--	---

Тема 6. Передачи мяча в движении.

<p>1.1 Учащийся выполняет передачи мяча в движении правой рукой. 1.2. Учащийся выполняет передачи мяча в движении левой рукой. 1.3. Учащийся выполняет передачи мяча в движении с отскоком от площадки. 1.4. Учащийся выполняет передачи мяча в движении двумя руками от груди.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует технику передач в движении правой рукой – 1 балл; Учащийся демонстрирует технику передач в движении левой рукой - 1 балл; Учащийся демонстрирует технику передачи мяча в движении с отскоком от площадки -1балл; Учащийся демонстрирует технику передачи мяча в движении двумя руками от груди 1балл.</p>
--	--

Тема 7. Бросок мяча в движении.	
<p>1.1. Учащийся выполняет бросок мяча в движении правой рукой.</p> <p>1.2. Учащийся выполняет бросок мяча в движении левой рукой.</p> <p>1.3. Учащийся выполняет бросок мяча в движении от груди.</p> <p>1.4. Учащийся выполняет бросок мяча в движении от головы.</p> <p>1.5. Учащийся выполняет движение кистью при броске .</p> <p>1.6. Учащийся сгибает-разгибает руку в процессе броска мяча в движении.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Учащийся демонстрирует технику броска мяча в движении правой рукой – 1 балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику броска мяча в движении левой рукой -1 балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику броска мяча в движении от груди -1балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику броска в движении от головы -1балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику движения кистью при броске -1балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику сгибания разгибания руки в процессе броска мяча в движении.</p>
Тема 8. Дальние броски.	
<p>1.1. Учащийся выполняет остановку перед броском.</p> <p>1.2. Учащийся сгибает-разгибает ног во время броска.</p> <p>1.3. Учащийся выполняет движение кистью при броске.</p> <p>1.4. Учащийся выполняет бросок мяча правой рукой.</p> <p>1.5. Учащийся выполняет бросок мяча левой рукой.</p> <p>1.6. Учащийся выполняет бросок мяча двумя руками от груди.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Учащийся демонстрирует технику остановки перед дальним броском – 1 балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику сгибания разгибания ног во время дальнего броска -1балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику движения кистью при дальнем броске -1балл;</p> <p>Учащийся демонстрирует технику дальнего броска правой рукой -1балл;</p>

		Учащийся демонстрирует технику дальнего броска левой рукой -1балл; Учащийся демонстрирует технику дальнего броска двумя руками от груди.
Тема 9.Штрафные броски.		
1.1. Учащийся выполняет стойку перед броском. 1.2. Учащийся сгибает-разгибает ног во время броска. 1.3. Учащийся выполняет движение кистью при броске. 1.4. Учащийся выполняет бросок мяча правой рукой. 1.5. Учащийся выполняет бросок мяча левой рукой. 1.6. Учащийся выполняет бросок мяча от груди.		<u>Текущий контроль:</u> <u>Учащийся демонстрирует технику стойки перед броском -1балл;</u> <u>Учащийся демонстрирует технику сгибания разгибания ног во время выполнения штрафного броска-1балл;</u> <u>Учащийся демонстрирует движение кистью при выполнении дальнего броска -1балл;</u> Учащийся демонстрирует технику броска правой рукой – 1 балл; Учащийся демонстрирует технику броска левой рукой -1 балл; Учащийся демонстрирует бросок мяча от груди - 1балл.
Тема 10.Индивидуальные действия без мяча в нападении.		
1.1.Учащийся находит голевую позицию для броска. 1.2.Учащийся знает как ставить «заслон» без мяча. 1.3.Учащийся знает как обыграть соперника ложным движением.		<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует технику заслона без мяча– 1 балл; Учащийся демонстрирует «быстрый отрыв» –

	1.4 Учащийся знает как уйти в «быстрый отрыв».	1балл; Учащийся демонстрирует ложное движения - 1балл.
Тема 11.Индивидуальные действия без мяча в защите.		
	1.1. Учащийся знает в какой стойке должен находиться перед нападающим при личной защите. 1.2. Учащийся знает в какой стойке должен находиться перед нападающим при зонной защите. 1.3.Учащийся знает как подстраховывать игроков и как ставить спину. 1.4.Учащийся умеет ставить заслон.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует стойку перед нападающим при личной защите – 1 балл; Учащийся демонстрирует стойку перед нападающим при зонной защите -1балл; Учащийся демонстрирует страховку игроков - 1балл; Учащийся демонстрирует заслон -1балл.
Тема 12.Индивидуальные действия с мячом в нападении .		
	1.1. Учащийся выполняет ведение применяя разные пере воды мяча. 1.2.Учащийся хорошо видит площадку и взаимодействует с другими игроками 1.3.Учащийся смел и настойчив в целях на игру	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует технику ведения переводами мяча – 1 балл; Учащийся взаимодействует с другими игроками во время учебной игры -1балл
Тема 13. Движение по площадке.		
	1.1. Учащиеся демонстрируют тактические действия передвижения по площадке и расположения игроков в нападении. 1.1. Учащиеся демонстрируют тактические действия	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует технику – 1 балл;

	передвижения по площадке и расположения игроков в защите.	
Тема 14. Тактические действия в защите.		
	1.1. Учащиеся демонстрируют различные тактические действия в защите.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует технику – 1 балл;
Тема 15. Тактические действия в нападении.		
	1.1. Учащиеся демонстрируют различные тактические действия в нападении.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует технику – 1 балл;
Тема 16. Правила игры в баскетбол.		
	1.1. Учащийся выполняет тест на знание правил игры в баскетбол.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет тест на - 1 балл;
Тема 17. Правила судейства.		
	1.1. Учащиеся поочередно судят учебную игру в баскетбол. 1.2.Учащиеся знают как заполнить и как вести протокол игры. 1.3.Учащиеся владеют судейскими жестами.	<u>Групповая работа:</u> Учащиеся судит игру с грубыми ошибками, – 0,5 балла; Учащиеся судит игру с незначительными ошибками, -1 балл; Учащиеся судит игру без ошибок – 2 балла;
Тема 18. Судейские жесты.		
	1.1. Учащиеся выполняют тест на знание жестов судьи в	<u>Текущий контроль:</u>

	баскетболе.	Учащийся выполняет тест на «3» - 0,5 балла; Учащийся выполняет тест на «4» - 1 балла; Учащийся выполняет тест на «5» - 2 балла;
Тема 19. Судейский протокол и учебные игры.		
	1.1. Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе. 1.2.Учащиеся знают как заполнить и как вести протокол игры.	<u>Групповая работа:</u> Учащиеся организовали соревнования с незначительными ошибками – 1 балл; Учащиеся организовали соревнования без ошибок – 2 балла;

Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
5. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
6. Джон Р. Вуден «Современный баскетбол» 1997г.
- 7.Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.

Приложения

Приложение 1.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

[Instagram.com/vfsk_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto) [Fb.com/vfskgto](https://www.facebook.com/vfskgto) [Vk.com/vfsk_gto](https://vk.com/vfsk_gto) [Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	5,3 9,6	5,1 9,2	4,7 8,2	5,6 10,6	5,4 10,4	5,0 9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с) или бег на 3000 м (мин, с)	10.00 15.20	9.40 14.50	8.10 13.00	12.10 -	11.40 -	10.00 -
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	6 13 20	8 17 24	12 24 36	- 10 8	- 12 10	- 18 15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	340 170	355 190	415 215	275 150	290 160	340 180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** или бег на лыжах на 5 км (мин, с)** или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.50 30.00 16.30	17.40 29.15 16.00	16.30 27.00 14.30	22.30 -	21.30 -	19.30 -
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

- 1. Размеры баскетбольной площадки (м):**
а) 26×14 ; б) 28×15 ; в) 30×16 .
- 2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**
а) 5; б) 6; в) 8.
- 3. Диаметр центрального круга площадки (см):**
а) 300; б) 360; в) 380.
- 4. Температура в зале при проведении соревнований:**
а) $5 - 30^{\circ}\text{C}$; б) $15 - 30^{\circ}\text{C}$; в) $10 - 25^{\circ}\text{C}$.
- 5. Высота баскетбольной корзины (см):**
а) 300; б) 305; в) 307.
- 6. Окружность мяча (см):**
а) $60 - 65$; б) $70 - 75$; в) $75 - 78$.
- 7. Размеры баскетбольного щита (см):**
а) 120×180 ; б) 115×185 ; в) 105×180 .
- 8. Вес мяча (г):**
а) $600 - 620$; б) $650 - 700$; в) $600 - 650$.
- 9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**
а) 4; б) 5; в) 6.
- 10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**
а) 270; б) 290; в) 275.
- 11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
- 12. В каком году появился баскетбол как игра:**
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
- 13. Кто придумал баскетбол как игру:**
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

- а) другим цветом номера на груди;
- б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;
- в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

- а) в каждой четверти по одному;
- б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
- в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

- а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

- а) уйти с неё;
- б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

- а) за каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
- б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) игра продолжается до разницы в два мяча;

- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

- а) спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

- а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти; б) не происходит; в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

- а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

- а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

- а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

- а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

- а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

- а) 8; б) 10; в) 12.

41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

- а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

43. Диаметр баскетбольной корзины (см):

- а) 40; б) 45; в) 50.

44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает:

- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- а) 2 очка;

б) спорный мяч; в) мертвый мяч

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

а) три секунды;

б) три очка;

в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) блокировку игрока.

Правильные ответы.

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б
9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а
11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б	59	б
15	а	30	а	45	а	60	б

Оценка знаний.

<i>Диапазон правильных ответов</i>	<i>Оценка</i>
10 – 24	3
25 – 42	4
43 – 60	5

Критерии оценивания

Возраст	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
9-10	30-34	35-39	40-44
11-12	35-39	40-44	45-49
13-15	40-44	45-49	50-54
16-17	45-49	50-54	55-60