Контрольные испытания и их оценка по баскетболу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Ведение мяча  2/10 метров | | Штрафные броски ( из 10 раз) | | Броски в движении после ведения ( из 5 раз) | | Броски с точек  (из 20 раз | |
|  | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши |
| 4 | 12.6 | 12.0 | - | - | - | - | - | - |
| 5 | 12.2 | 11.7 | - | - | - | - | - | - |
| 6 | 11.5 | 10.9 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 11.5 | 10.6 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3-4 | 4 |
| 8 | 10.9 | 9.9 | 3 | 3 | 2 | 2 | 6 | 7 |
| 9 | 10.7 | 9.6 | 4 | 5 | 3 | 3-4 | 6 | 7 |
| 10 | 10.5 | 9.3 | 4 | 6 | 4 | 5 | 7 | 8 |
| 11 | 10.4 | 9.2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 9 |

Организация проведения контрольных испытаний

1.Ведение мяча 2/10 метров.

Учащийся выходит на стартовую линию, по сигналу берет баскетбольный мяч и начинает ведение правой рукой, добегая до отметки 10 метров разворачивается, мяч при этом перекладывает в левую руку и затем ведет мяч в обратном направлении. Время останавливается когда учащийся пересекает линию финиша.

2.Броски с точек (из 20 раз)

Для 4-6 классов . Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для 7-11 классов . Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: пер­вый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

. Броски в движении после ведения ( из 5 раз)

Учащийся с мячиком находится за лицевой линией. По сигналу ведет мяч правой рукой к центральному кругу , обводит его с правой стороны, возвращается обратно с ведением мяча и с правой стороны выполняя двухшаговый ритм выполняет бросок в корзину с правой стороны щита. После броска подбирает мяч ведет левой рукой в обратном направлении , обводит центральный круг и делает то-же самое с левой стороны и т. д.

4. Штрафные броски ( из 10 бросков )

Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 броской подряд, другой подает мяч. Затем партнеры меняются ролями. Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.

5.Передачи мяча двумя руками от груди в стену. Занимающиеся располагаются в трех метрах от стены спортивного зала лицом к ней. По сигналу учителя в быстром темпе выполняют передачу мяча двумя руками от груди в стену, не сходя с места в течении 20 (30 ) сек. По сигналу ( свистку) передачи заканчиваются. Определяется количество выполненных передач за указанное время. Задание можно выполнять двумя группами. Одна группа выполняет передачи другая считает. Затем группы меняются ролями.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бросок в стену с 3 м и ловля мяча с отскока (количество раз) | Класс | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Удовлетворительно | | Хорошо | | Отлично | |
| 5 | 16 | 15 | 17 | 16 | 18 | 17 |
| 6 | 17 | 16 | 18 | 17 | 19 | 18 |
| 7 | 18 | 17 | 19 | 18 | 20 | 19 |
| 8 | 18 | 17 | 20 | 18 | 21 | 20 |
| 9 | 19 | 18 | 20 | 19 | 22 | 20 |
| 10 | 20 | 19 | 21 | 20 | 23 | 22 |
| 11 | 21 | 20 | 22 | 21 | 24 | 23 |

6. Быстрота защитных передвижений

Занимающийся из защитной стойки выполняет рывки из стартовой точки 1 в точки 2.3.4.5.6; обязательно касаясь рукой набивного мяча, лежащего в этих точках. Возвращается каждый раз в точку 1, также касаясь набивного мяча. Точка 1 , расположена под щитом на середине лицевой линии, точки 2и 4 – на ближайшей линии штрафного броска ( слева и справа), точка -3 в середине полукруга штрафного броска, точки 5 и 6 – в ближайшей углах баскетбольной площадки. Возвращение из точек 2,3,4, выполняется спиной вперед. Передвижение из точки 1 в точки 5 и 6 и обратно происходит боком приставными шагами. Упражнение выполняется на время. Секундомер включается в момент старта от точки 1 по команде учителя и выключает в момент касания занимающимся мяча в точке 1 при возвращении из точки 6