**ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ**

**Условия выполнения:**

Учащийся с мячом в руках стоит перед лицевой линией волейбольной площадки. По команде учителя он должен на скорости провести мяч через площадку. Финишем является противоположная лицевая линия. Учитывается время ведения мяча по прямой на расстояние 18 метров в секундах. Естественно, что результат засчитывается при условии выполнения упражнения по правилам баскетбола (пробежка и двойное ведение).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КЛАСС | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 3 класс | 5,5 | 5,2 | 4,8 | 5,7 | 5,4 | 5,0 |
| 4 класс | 5,2 | 4,8 | 4,4 | 5,4 | 5,0 | 4,8 |

**ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ Б/Б МЯЧА С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ**

**Условия выполнения:**

Учащийся с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. ( В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КЛАСС | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 5 класс | 11,0 | 10,0 | 9,5 | 12,0 | 11,0 | 10,5 |
| 6 класс | 10.0 | 9,5 | 8,0 | 11,0 | 10,0 | 9,0 |
| 7 класс | 9,5 | 8,2 | 7,4 | 10,0 | 8,5 | 8,0 |
| 8 класс | 9,3 | 8,2 | 7,3 | 10,0 | 8,3 | 7,8 |
| 9 класс | 9,3 | 8,0 | 7,1 | 10,1 | 8,3 | 7,7 |

**ПРОВЕРКА НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА**

**ДВУМЯ РУКАМИ**

**Условия выполнения:**

Учащийся с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КЛАСС | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 2 класс | 29,0 | 24.0 | 19,0 | 31,5 | 25,5 | 21,5 |
| 3 класс | 23,5 | 19,5 | 16,5 | 25,0 | 21,0 | 18,0 |
| 4 класс | 21,5 | 17,0 | 15,5 | 23,5 | 19,5 | 16,0 |
| 5 класс | 20,0 | 16,0 | 15,0 | 22.0 | 17,5 | 15,5 |
| 6 класс | 19,0 | 15,5 | 14,0 | 21,5 | 17,0 | 15,0 |
| 7 класс | 18,0 | 15,0 | 12,5 | 20,0 | 16,0 | 14,0 |

**ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ С МЕСТА**

**Условия выполнения:**

Учащиеся 5х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КЛАСС | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 5 класс | 1 раз | 2раза | 3 раза | 0 раз | 1 раз | 2 раза |
| 6 класс | 1 раз | 2 раза | 3 раза | 0 раз | 1 раз | 2 раза |
| 7 класс | 1 раз | 2 раза | 4 раза | 1 раз | 2 раза | 3раза |
| 8 класс | 2 раза | 3 раза | 4 раза | 1 раз | 2 раза | 3 раза |

**ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ И 2х ШАГОВ**

**Условия выполнения:**

Учащийся от середины б/больной площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов ( разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КЛАСС | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 8 класс | 1 раз | 2 раза | 3 раза | 0 раз | 1 раз | 2 раза |
| 9 класс | 1 раз | 2 раза | 4 раза | 0 раз | 1 раз | 3 раза |
| 10 класс | 2 раза | 3 раза | 4 раза | 1 раз | 2 раза | 3 раза |
| 11 класс | 2 раза | 3 раза | 5 раз | 1 раз | 2 раза | 4 раза |

**ПРОВЕРКА НАВЫКА ЛОВЛИ- ПЕРЕДАЧИ**

**МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ**

**Условия выполнения:**

С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течении 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течение всего времени.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КЛАСС | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 10 класс | 6 | 8 | 10 | 5 | 6 | 8 |
| 11 класс | 7 | 9 | 12 | 6 | 8 | 10 |

**Бросок в кольцо с 5-ти точек б/б мяча**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КЛАСС | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 5 класс | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 6 |
| 6 класс | 4 | 6 | 9 | 3 | 4 | 7 |
| 7 класс | 5 | 7 | 10 | 3 | 5 | 7 |
| 8 класс | 6 | 8 | 11 | 4 | 6 | 8 |
| 9 класс | 8 | 11 | 13 | 6 | 8 | 10 |
| 10 класс | 9 | 12 | 15 | 7 | 9 | 12 |
| 11 класс | 11 | 13 | 15 | 9 | 11 | 13 |

**Штрафной бросок (из 10 бросков)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КЛАСС | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 5 класс | 1 | 2 | 5 | 1 | 2 | 4 |
| 6 класс | 1 | 3 | 5 | 1 | 2 | 5 |
| 7 класс | 2 | 4 | 6 | 1 | 3 | 5 |
| 8 класс | 2 | 4 | 6 | 1 | 3 | 5 |
| 9 класс | 3 | 5 | 6 | 2 | 4 | 5 |
| 10 класс | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 |
| 11 класс | 4 | 6 | 7 | 3 | 5 | 6 |