

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

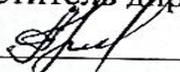
Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Кормиловского муниципального района

МБОУ «Богдановская СОШ»

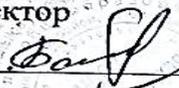
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /Призенко Я.Е./

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Байменова Б.Ж./

Приказ № 18 от «02» 09 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Целевая группа: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год (204 часа)
Форма обучения: очная
Уровень сложности содержания ДООП: базовый

Автор-составитель:
Крамаренко В.А.,
педагог ДО МБОУ «Богдановская СОШ»

д. Богдановка 2024

Пояснительная записка

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Программа направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в баскетбол и его основными правилами.

Задачи:

- ✓ обучение технике и тактике игры;
- ✓ обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- ✓ выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- ✓ формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- ✓ повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформирована потребность сознательно заниматься физической культурой и спортом;
- владеет навыками общения: доброжелательности, отзывчивости, взаимопомощи, толерантности, умеет решать поставленные задачи коллективно, дружелюбно;
- способен самостоятельно выполнять основные нормы физической подготовленности и здорового образа жизни.

Метапредметные:

- умеет самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- способен организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умеет выстраивать траекторию действий во время игры, предварительно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

По направленности программы:

- знает основные правила техники безопасности при занятии баскетболом;
- знает историю развития баскетбола;
- умеет выполнять комплексы упражнения по развитию координационных способностей, специальной физической подготовленности, технической подготовленности в баскетболе;
- способен выполнять технические и тактические приемы в баскетболе;
- владеет знаниями по проведению и судейству соревнований по баскетболу.

Особенности организации образовательного процесса

ДООП «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности реализуется в форме кружка, по уровню сложности содержания – базовый уровень.

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет. **Численность группы:** 10 человек.

Набор детей свободный (без входного тестирования в качестве отбора, без предъявления требований к знаниям и умениям). Допуск врача обязателен.

Срок реализации программы: 1 год, 204 часа в учебном году (3 раза в неделю по 2 учебных часа.)

Формы обучения теоретического блока: лекция, беседа, показ (демонстрация, презентация);

практического блока: индивидуальные, групповые, фронтальные задания (для отработки специфических навыков, тесты), соревнования, игры, эстафеты (внутри кружка и районный уровень, спортивные задания).

Занятия могут проводиться всей группой, мини-группами и индивидуально: фронтальные (проведение соревнований, практические упражнения, лекция, демонстрация, презентация); групповые (контрольное тестирование, эстафеты, конкурс, практические упражнения и другие), индивидуальные (контрольное тестирование, практические упражнения и другие).

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (челночный бег, бег на время и т. д).
3. Оценки качества (контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	8
2	Техническая	72
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2.Ловля и передача мяча	18
	2.3. Ведение мяча	24
	2.4. Броски мяча	24
3	Тактическая	54
	3.1. Действия игрока в защите	24
	3.2. Действия игрока в нападении	30
4	Физическая	48
	4.1. Общая подготовка	24
	4.2. Специальная	24
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	18
6	Тестирование	4
ИТОГО		204

Календарно-тематический план.

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов	Дата план
---	---------------	-------------------	---------------------	--------------

	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	2	
	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	2	
	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн.. СФП	2	
	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	2	
	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	2	
	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	2	
	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	2	
	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	2	
	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	2	
	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	2	
	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2	
	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	2	
	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	2	
	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2	
	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФП.	2	
	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт.	2	

		Техн.		
	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	2	
	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	
	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2	
	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	2	
	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2	
	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2	
	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2	
	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2	
	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2	
	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	2	
	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2	
	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	2	
	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2	
	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2	
	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	2	
	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	2	

	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	2	
	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2	
	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	2	
	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	2	
	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	2	
	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2	
	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2	
	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2	
	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2	
	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн. Такт. СФП.	2	
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	2	
	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2	
	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП.	2	

	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2	
	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2	
	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2	
	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2	
	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2	
	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2	
	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	2	
	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр. СФП.	2	
	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2	
	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2	
	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2	
	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн. ОФП.	2	
	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2	
	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2	
	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2	

	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	Такт. СФП	2	
	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	2	
	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	2	
	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	2	
	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	2	
	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2	
	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	2	
	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2	
	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2	
	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	2	
	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП. Интегр.	2	
	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	2	
	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2	

	История развития баскетбола.	Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2	
	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		Техн. ОФП.	2	
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.		Интегр.	2	
	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»		Техн.	2	
	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».		ОФП. Техн.	2	
	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		Техн. Интегр.	2	
	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		Техн.	2	
	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.		Техн.	2	
	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.		Техн. Интегр.	2	
	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.		ОФП. Техн.	2	
	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.		Такт. Интегр.	2	
	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.		Такт. Интегр.	2	
	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.		Такт. Интегр.	2	
	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.		Такт. Интегр.	2	
	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).		ОФП. Техн. Такт.	2	

	Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. Такт.	2	
	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	2	
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	2	
	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2	
	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	2	
	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	2	
Итого:			204 часа	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1. Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП. Содержание: Общие требования безопасности. Общие правила по предупреждению травматизма. Требования по безопасности при ведении мяча, передачах мяча, при бросках мяча в корзину, во время игры. Изобретение баскетбола Джеймсом Нейсмитом в США. Первая баскетбольная ассоциация. Первые баскетбольные команды. Основание международной федерации любительского баскетбола. Первый международный матч. Правила баскетбола.

Занятие 2. Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП. Содержание: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса. Отжимания от пола. Приседания на двух ногах. Подъем на носки. Бег. Остановка игрока. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Прыжки с места и с разбега. Повороты с опорой на одну ногу. Основная стойка с мячом и без мяча. Средняя, высокая, низкая стойки. Стойки баскетболиста в нападении. Стойки баскетболиста в защите.

Занятие 3. Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча. Содержание: Челночный бег. Метание набивного мяча. Эстафеты с мячом. Прыжки с места. Тройной прыжок. Упражнения с использованием координационной лестницы. Стойка готовности. Стойка игрока, владеющего мячом. Стойка защитника. Виды остановок на средней и большой скорости. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке.

Занятие 4. Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости. Содержание: Выполнение остановки прыжком и в два шага. Ловля мяча двумя руками и одной рукой навесного, прямого и с отскоком.

Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной и двумя руками из рук в руки, с отскоком от пола. Челночный бег. Прыжки со скакалкой на время. Выпрыгивание вверх.

Занятие 5. Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча.

Передача мяча без движения. Содержание: Передачи мяча в парах в движении и на месте. Передачи мяча в тройках. между 4 игроками, стоящими на месте. Передача мяча по кругу стоя и в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. ловля катящегося мяча одной и двумя руками. Передача мяча с места одной и двумя руками.

Занятие 6. Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении. Содержание: Цель каждой команды. Игровая баскетбольная площадка. Нарушения при ведении мяча, единоборствах. Отработка техники выполнения передачи мяча от груди в движении в эстафете. Отработка передачи снизу на месте и в движении, с отскоком.

Занятие 7. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.

Содержание: Выполнение передачи мяча одной рукой от плеча в двойках, у стены прямого и с отскоком от пола. Выполнение передач мяча в движении одной и двумя руками навесного, прямого и с отскоком. Выполнение ловли мяча навстречу передаче, на «ход».

Занятие 8. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».

Содержание: Упражнения по отработке передач прямых и с отскоком в парах, в тройках в движении и на месте. Изучение техники выполнения броска мяча в корзину со штрафной. Игра «Школьный баскетбол».

Занятие 9. ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».

Содержание: Упражнения на развитие координации, ловкости и силы. Упражнения по отработке передач прямых и с отскоком в парах, в тройках в движении и на месте. Изучение техники выполнения броска мяча в корзину со штрафной. Игра «Школьный баскетбол».

Занятие 10. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.

Содержание: Режим дня баскетболистов. Питание. Гигиена. Сон. Спортивная одежда, обувь. закаливание. Упражнения на развитие силы, выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Упражнения на ведением мяча боком, задом, приставными шагами, со сменой рук.

Занятие 11. Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Содержание: Упражнения на совершенствование техники передвижений: бега, рывка, поворотов, прыжков, стоек. Бросание набивного мяча. Вытеснение игрока из-под кольца. Выпрыгивание на время под кольцом. Игра «Школьный баскетбол».

Занятие 12. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением. Содержание:

Упражнения на ловлю мяча двумя руками в движении и на месте при навесной и прямой передаче . Ловля мяча с отскоком одной рукой в

движении. Ведение мяча нападающим против защитника с изменением направлений и с защитой корпусом с активным сопротивлением. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.

Занятие 13. ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра. Содержание: Ведение мяча нападающим против защитника с изменением направлений и с защитой корпусом с активным сопротивлением. Ведение с пассивным сопротивлением. тактика защиты против игрока с мячом, без мяча, защита прессингом, личная и зонная защита. Учебная игра двух команд с групповым заданием.

Занятие 14. Взаимодействие двух игроков - «заслон». Учебная игра. Содержание: Техника выполнения переднего, заднего и бокового заслонов. Исполнение заслона с выходом на бросок. Учебная игра двух команд с групповым заданием.

Занятие 15. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Содержание: Гигиена спортсменов. Закаливание. Употребление витаминов. Спортивная одежда и обувь. Упражнения с выходом трех нападающих на двух защитников с выполнением передач по дуге. Упражнения по ловли мяча в движении.

Занятие 16. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП. Содержание: Выполнение взаимодействия трех игроков с расположением центрового кольца соперника, к противоположной боковой. Упражнение «малая восьмерка». Упражнения на развитие силы, выносливости, координации.

Занятие 17. Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра. Содержание: Челночный бег. Финт с имитацией передачи мяча, с имитацией броска в корзину, имитация прохода влево с последующим ведением вправо. Учебная игра с индивидуальным заданием.

Занятие 18. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Содержание: Прыжки в высоту на время, прыжки в длину с места, тройной прыжок, бросок набивного мяча. Учебные игры с групповым и индивидуальными заданиями.

Занятие 19. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Содержание: Рацион питания. Собственная модель питания: состав, график, дозировка. Упражнения на развитие ловкости, координации, скорости, силы.

Занятие 20. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП. Содержание: Техника исполнения скрытых передач под рукой, из-за спины прямой и с отскоком, в движении и с места. Челночный бег. Бег с остановками, ускорениями, изменениями направлений. Эстафета: «Змейка» с исполнением броска в кольцо и передачей мяча двумя руками в движении. Запрыгивание и спрыгивание с предметов различной высоты.

Занятие 21. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП. Содержание: «Скрестный выход», заслоны. Упражнения на развитие ловкости, координации, скорости, силы.

Занятие 22. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Содержание: «Скрестный выход», заслоны. в условиях личного прессинга. Учебная игра с индивидуальным заданием.

Занятие 23. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Содержание: Применение душа, бани, сауны, ванны после соревнований, тренировок в целях быстрого восстановления. Составление положения о проведении первенства школы по баскетболу. Ведение протокола игры. Судейство учебных игр. Учебная игра с групповым заданием.

Занятие 24. Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП. Содержание: Бег 30 метров. Челночный бег 3 на 10 метров. Выполнение броска в корзину после ведения. Техника исполнения броска в кольцо – полукрюк. крюк.

Занятие 25. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Содержание: Диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры, санитарно-гигиенический контроль за местом тренировок. Упражнения на развитие ловкости, координации, скорости, силы. Контратака, позиционное нападение, нападение против зонной защиты.

Занятие 26. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. Содержание: Отработка ловли, передачи, ведения мяча в игре. Отработка техники бросков с места и в движении с разных точек площадки. Составление положения о проведении первенства школы по баскетболу. Ведение протокола игры. Судейство учебных игр.

Занятие 27. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП. Содержание: Оформление самоконтроля в тетради. Психологическая самоподготовка. Отражение в дневнике данных о сне, работоспособности, отклонения в режиме, интенсивности нагрузки, частоте пульса, питании, объеме грудной клетки, силы мускул рук, измерение выдыхаемого из легких объема. Техника исполнения поворота кругом при дриблинге. Упражнения на развитие силы, координации.

Занятие 28. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Содержание: Выполнение бросков по кольцу разными способами в движении при активном сопротивлении защитника из трехсекундной зоны и зоны 2-очковых бросков. Учебная игра с индивидуальным заданием.

Занятие 29. СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника. Содержание: Бег по периметру зала с изменением направления и ускорением на прямых. Бег на 10 метров боком. Эстафета «змейка» с ведением мяча, передачей одной рукой с расстояния 5 метров. Прыжки в высоту на одной ноге. Дриблинг с завершающим броском по кольцу с 2-х очковой зоны площадки.

Занятие 30. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. Содержание: Упражнения по подбору мяча после броска. Выдавливание защитника, нападающего из-под щита. Блокирование подходов к щиту. Упражнения: овладение отскоком после собственного набрасывания, активное противоборство «защитник – нападающий», имитация

блокирования пассивного нападающего и овладение мячом при отскоке, овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков с разных точек. Учебная игра с индивидуальным заданием.

Занятие 31. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП. Содержание: Приемы защиты от выполнения «заслона в движении» двумя противниками. Метание набивных мячей на дальность. Прыжки на тумбы разной высоты по возрастающей и снижающей. Приседание «пистолет».

Занятие 32. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Содержание: Спортивный травматизм и его профилактика. «Спортивные болезни» и их избежание. Восстановление после травм и болезней. Оказание первой медицинской помощи при ранах, ссадинах, переломах, ушибах, растяжениях, вывихах. Упражнения на развитие координации. Техника исполнения броска мяча в движении с одного шага под кольцом.

Занятие 33. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскачившим от щита. Учебная игра. Содержание: Действия защитника и нападающего при выборе позиции при борьбе за отскок мяча. Упражнения за выбор позиции без мяча с активным сопротивлением и пассивным сопротивлением. Упражнения по выбору позиции за отскок мяча с активным сопротивлением при броске с разных точек. Учебная игра с индивидуальным заданием.

Занятие 34. Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра. Содержание: Ведение правой рукой, 2 шага, бросок одной рукой от плеча. Ведение, 2 шага, бросок. Подбор мяча, ведение левой рукой, 2 шага, бросок левой рукой от плеча. Выход «двойки» параллельно друг другу с передачами на два шага без ведения, бросок из-под кольца. Учебная игра с групповым заданием.

Занятие 35. СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра. Содержание: Упражнения – прыжку в длину с места, прыжки в длину в пять шагов, в три шага. Прыжки в высоту на время. Командная стратегия защиты. Расстановка игроков 2-1-2, 3-2 (три сверху, два снизу), 2-3 (два сверху, три снизу). Расстановка и действия нападающих и защитников при зонной, личной защите. Действия, расстановка нападающих и защитников при контратаке, позиционном нападении. Выполнение заслонов. Учебная игра с групповым заданием.

Занятие 36. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Содержание: Действия двух игроков по опеке противника под щитом, за отскок мяча от кольца, щита. Отработка броска со штрафной, трехочковой линии, «крюком», «флоутер», повороты при ведении мяча.

Занятие 37. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра. Содержание: Упражнения по ОФП, СФП, технике, тактике, участие в состязаниях. Прямая передача мяча в тройках, в круге в движении двумя руками. Навесная передача при развитии контратаки. Передача одной рукой при позиционном нападении. Учебная игра с постановкой групповых заданий.

Занятие 38. ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите. Содержание:

Правильный «разбор» игроков при личной защите. Защитная стойка при персональной защите. Выбор дистанции при персональной защите. Действия против нападающего без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место, получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины. Подстраховка.

Занятие 39. Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Содержание: Упражнения на развитие быстроты, силы. Быстрый прорыв, «отдай и выйди», длительный контроль мяча, «восьмерка», комбинации, нападение бросками с дальних дистанций, передача треугольником. Индивидуальная тактика защиты. Групповые и командные действия в защите. Система личной защиты.

Занятие 40. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Учебная игра. Содержание: Сочетание дриблинга по прямой с последующей остановкой, поворотом на 90 градусов и прямой передачей мяча партнеру. Дриблинг «змейкой» вокруг конусов с выполнением броска из двухочковой зоны. Движение 3 на 2 с ведением мяча, передачами мяча двумя руками, выполнением броска из трехсекундной зоны. Учебная игра с выполнением групповых заданий.

Занятие 41. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Содержание: Выход двух нападающих против одного защитника. Перехват. Подбор отскока мяча от кольца. «Блок-шот». Уход от заслона. Прыжки в высоту с полного приседа на время. Челночный бег. Приседание «пистолет».

Занятие 42. Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Содержание:

Физические упражнения – соревновательные и тренировочные. Тренировочные – ОФП и СФП. Методы – непрерывный, интервальный, повторный, игровой и соревновательный. Перемещение с мячом по прямой, остановка, дриблинг на месте, смена направления движения с мячом. «Змейка». Эстафета с ведением. Смена рук при ведении. Обводка защитника. Ведение с двумя мячами. Ведение с изменением темпа. Ведение с использованием очков для дриблинга. Ведение с изменением скорости и высоты отскока мяча. Ведение только слабой рукой.

Занятие 43. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Содержание: Применение изученных защитных стоек в игре. Использование подстраховки, размена, ухода от заслона. Защита 3-2 (три нападающих и два защитника), защита при позиционном нападении. Защита 2-1 (два нападающих и один защитник). Защита 5-4.

Занятие 44. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП. Содержание: Перемещение с мячом нападения с передачами по дуге, завершение бросков по кольцу из двухочковой зоны. Комбинации при введении мяча из-за боковой линии с отвлекающим маневром. Отработка заслона в движении, сдвоенного заслона, заслона с наведением, заслона «задняя дверь», заслона от мяча. Отработка передач на месте одной рукой и двумя руками в двойках. Отработка бросков в прыжке в двухочковой зоне с места и «флоутер». Прыжки с полуприседа на время вверх. Бег спиной вперед в среднем темпе. Бег по периметру спортзала с изменением направлений (с ускорением).

Задание 45. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Содержание: Перевод мяча перед собой. Повороты при ведении мяча. Перевод мяча между ног. Бросок из-за трехочковой дуги. Бросок по кольцу «флоутер», «крюк», со штрафной линии. Отработка позиционной атаки. Отработка зонной и персональной защиты.

Занятие 46. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. Содержание: Отработка симметричного перемещения защищающейся команды при смене направления угрозы нападения. Распределение площадки на зоны. Перестроение системы зонной защиты при смене игроков противоборствующей команды. Учебная игра с выполнением групповых заданий.

Занятие 47. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Содержание: Тренировочное занятие, соревнование, эстафета, демонстрация, тестирование. Упражнения на развитие скорости и координации. Отработка техники выполнения броска из-за трехочковой дуги, «крюка», бросок мяча в кольцо с двух шагов в движении. «Степ-бек».

Занятие 48. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП. Содержание: Ловля мяча в движении при навесной, прямой и с отскоком передаче. Прямая. Навесная, прямая и с отскоком передача мяча с места. Учебная игра с индивидуальным заданием. Многоскоки. Прыжки через лавочку. Броски набивного мяча.

Занятие 49. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра. Содержание: Выбор личной и зонной защиты в зависимости от состава игроков соперника. Перестроение защиты из личной в зонную и наоборот по заданию тренера. Учебная игра с выполнением группового задания.

Занятие 50. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП. Содержание: Учебная игра с применением группового задания. Выполнение в игре контратаки. Упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса. Отжимания от пола. Приседания на двух ногах. Подъем на носки. Бег.

Занятие 51. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Содержание: Проведение конкурса на лучшего снайпера, эстафеты с ведением «змейкой», броском и передачей, конкурса на самую точную передачу, конкурса на самого быстрого. Релаксация по результатам проведенных конкурсов. Прыжки с полуприседа вверх на время. Броски набивного мяча на расстояние. Ведение мяча с изменением направления и переводом на другую руку.

Занятие 52. Контрольные испытания. Учебная игра. Содержание:

Занятие 53. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Содержание: Игра в контратаке против двух нападающих против одного защитника. Нападение 1-1 (один защитник против одного нападающего) с исполнением финта при обыгрывании. Игра в защите двух защитников против трех нападающих. Позиционное нападение 5 на 5. Проведение позиционной атаки с исполнением заслонов.

Занятие 54. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Содержание: Составление положения о проведении первенства школы по баскетболу. Ведение протокола игры. Судейство учебных игр. Учебная игра с выполнением групповых заданий.

Занятие 55. ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Содержание: Выполнение упражнений на развитие координации, скорости и силы. Упражнения по ведению мяча с изменением высоты отскока по прямой и изменением направления движения. Дриблинг на месте с переменной рук и высоты отскока мяча.

Занятие 56. Физическая подготовка спортсмена. Содержание: Выполнение ОРУ. Выполнение упражнений ОФП на развитие силы, выносливости, скорости. Выполнение упражнений СФП: бег с препятствиями, приседания «пистолет», прыжки с места в длину с набивным мячом.

Занятие 57. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Содержание: Тройной прыжок. Прыжки в высоту на время. Бег по периметру спортивного зала с ускорением. Приседание «пистолет». Отработка передачи мяча с отскоком от пола в движении и с места парами. Учебная игра с выполнением индивидуальных заданий.

Занятие 58. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП. Содержание:

Занятие 59. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП. Содержание: Чередование серий выполнения прыжков с места в высоту на время и в длину с набивным мячом. Чередование серий прыжков на скакалке и бросков набивного мяча на расстояние. Учебная двусторонняя игра с применением зонной и личной защиты.

Занятие 60. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Содержание:

Занятие 61. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра. Содержание:

Занятие 62. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Содержание:

Занятие 63. ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Содержание: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса. Отжимания от пола. Приседания на двух ногах. Подъем на носки. Бег. Применение защитной стойки в учебной игре всеми обучающимися. Изучение техники перехвата мяча при защите. Повторение приемов борьбы за отскочивший от кольца мяч. Выбивание и вырывание мяча из рук соперника. Борьба за мяч при вбросе судьей.

Занятие 64. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП. Содержание:

Занятие 65. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Содержание:

Занятие 66. Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Содержание:

Занятие 67. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП. Содержание:

Занятие 68. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. Содержание:

Занятие 69. Совершенствование техники ведения мяча. ОФП. Содержание: Повторение и отработка техники ведения мяча левой и правой руками, с частыми переводами. Переводы мяча между ног, за спиной. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса. Отжимания от пола. Приседания на двух ногах. Подъем на носки. Бег.

Занятие 70. ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах. Содержание: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса. Отжимания от пола. Приседания на двух ногах. Подъем на носки. Бег. Повторение и отработка техники ловли мяча двумя руками на месте, по ходу движения и в прыжке. Выполнение прямых передач мяча, передач с отскоком от пола в парах.

Занятие 71. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. Содержание:

Занятие 72. СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре. Содержание:

Занятие 73. Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра. Содержание: Составление положения о проведении первенства школы по баскетболу. Ведение протокола игры. Судейство учебных игр. Повторение и отработка техники исполнения финтов. Учебная игра с выполнением индивидуального задания.

Занятие 74. ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Содержание:

Занятие 75. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра. Содержание:

Занятие 76. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Содержание:

Занятие 77. Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении. Содержание:

Занятие 78. СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра. Содержание:

Занятие 79. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра. Содержание:

Занятие 80. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Содержание:

Занятие 81. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП. Содержание:

Занятие 82. История развития баскетбола. Контрольные испытания. Содержание:

Занятие 83. ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Содержание:

Занятие 84. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра. Содержание:

Занятие 85. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч». Содержание:

Занятие 86. ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке». Содержание:

Занятие 87. Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Содержание:

Занятие 88. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Содержание:

Занятие 89. Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Содержание:

Занятие 90. Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра. Содержание:

Занятие 91. ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра. Содержание:

Занятие 92. Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Содержание:

Занятие 93. Учебная игра. Содержание:

Занятие 94. СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра. Содержание:

Занятие 95. Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра. Содержание:

Занятие 96. Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра. Содержание:

Занятие 97. ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска). Содержание:

Занятие 98. Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра. Содержание:

Занятие 99. СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.Учебная игра. Содержание:

Занятие 100. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Содержание:

Занятие 101. ОФП. Совершенствование техники бросков мяча. Содержание:

Занятие 102. Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП. Содержание:

Занятие 103. Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра. Содержание:

Занятие 104. Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра. Содержание:

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Итоговая аттестация проводится в форме комплексной работы для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности в октябре 2020 года, феврале 2021 года и мае 2021 года.

Назначение итоговой комплексной работы - оценка уровня сформированности физических качеств: быстрота, сила, выносливость, координация движений обучающихся в кружке «Баскетбол» по итогам освоения общеразвивающей программы дополнительного образования. Работа состоит из системы тестовых заданий, которые проводятся в течение учебного года. В ходе выполнения работы

оценивается уровень сформированности физических качеств: скорости, координации, выносливости; уровень технической подготовки, специальной физической подготовки, знание правил игры в баскетбол. Время выполнения комплексной работы - в течение одной недели (6 часов по 40 минут).

Комплексная работа включает:

- 1 - 3 задания - оценка физических способностей;
- 4 задание (блок из 25 заданий) - оценка уровня технической подготовки;
- 5 - 7 задания - определение уровня специальной физической подготовки;
- 8 задание - тест на определение уровня знаний правил игры в баскетбол.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся от 14 – 17 лет.

Задание 1-3

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
Скоростные	Бег 30 м, сек	14 лет	5,8 и ниже	5,5-5,1	4,7 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,4	4,9 и выше
		15 лет	5,5 и ниже	5,3-4,9	4,5 и выше	6,0 и ниже	5,8-5,3	4,9 и выше
		16 лет	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17 лет	5,1 и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
Баллы			1	2	3	1	2	3
Координационные		14 лет	9,0 и ниже	8,7-8,3	8,0 и выше	9,9 и ниже	9,4-9,0	8,6 и выше

	Челночный бег 3*10 м, сек	15 лет	8,6 и ниже	8,4-8,0	7,7 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,8	8,5 и выше
		16 лет	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17 лет	8,1 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
Баллы			1	2	3	1	2	3
Выносливость	6-минутный бег, сек	14 лет	1050 и меньше	1200-1300	1450 и больше	850 и меньше	1000-1150	1250 и больше
		15 лет	1100 и меньше	1250-1350	1500 и больше	900 и меньше	1050-1200	1300 и больше
		16 лет	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1500-1200	1300 и выше
		17 лет	1100 и ниже	1300 и ниже	1500 и выше	900 и ниже	1500-1200	1300 и выше
Баллы			1	2	3	1	2	3

И. о. директора _____ / _____

МП

«___» _____ 2021 год

Оценка уровня технической подготовки.

Задание 4

№ п/п	Приемы игры	ФИО обучаемого	ФИО обучаемого	ФИО обучаемого
1	Повороты вперед и назад	+		
2	Ловля мяча двумя руками на месте	+		
3	Ловля мяча двумя руками в движении	+		
4	Передача двумя руками сверху	+		
5	Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+		
6	Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+		
7	Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+		
8	Передача двумя руками с места	+		
9	Передача двумя руками в движении	+		
10	Передача мяча одной рукой сверху	+		
11	Передача мяча одной рукой от головы	+		
12	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+		

13	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+		
14	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+		
15	Ведение мяча со зрительным контролем	+		
16	Ведение мяча зигзагом	+		
17	Обводка соперника с изменением направления	+		
18	Обводка соперника с изменением скорости	+		
19	Обводка соперника с переводом под ногой	+		
20	Броски в корзину двумя руками	+		
21	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+		
22	Броски в корзину двумя руками с места	+		
23	Броски в корзину двумя руками в движении	+		
24	Броски в корзину двумя руками в прыжке	+		
25	Броски в корзину одной рукой с места	+		
Процент выполнения		100-85	84-34	33 и меньше
Баллы		3	2	1

Оценка уровня специальной физической подготовки

Выполнение броска в корзину после ведения

Задание 5

№ п/п	Ф.И. обучаемого	Бросок в корзину после ведения			Баллы
		Сделал шаги и бросок	Сделал шаги и не сделал бросок/не сделал шаги, но сделал бросок	Не сделал шаги и не сделал бросок	
1				+	1
2			+		2
3		+			3

Штрафной бросок в корзину (учитывается процент попаданий)

Задание 6

Ф.И. обучаемого	Реализация попытки					Процент попадания	Баллы
	1	2	3	4	5		
						100-80 %	3
						79-60 %	2
						59 % и меньше	1

3-х очковый бросок в корзину (учитывается процент попаданий)

Задание 7

	Реализация попытки		Баллы

Ф.И. обучающегося	1	2	3	4	5	Процент попадания	
						100-70 %	3
						69-30 %	2
						29 % и меньше	1

Оценка знаний правил игры в баскетбол

Задание 8

Тест по баскетболу

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра? 1) 1861г. 2) 1891г. 3) 1824г. 4) 1904г.
2. В какой стране изобрели баскетбол? 1) США 2) Испания 3) Англия 4) Россия
3. Кто изобрел баскетбол? 1) Джон Вуден 2) Джеймс Нейсмит 3) Тед Тернер 4) Бетр Лесгадт
4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре? 1) 8 игроков 2) 6 игроков 3) 5 игроков 4) 10 игроков
5. Назовите размеры баскетбольной площадки 1) 9 x 18 м 2) 10 x 15 м 3) 20 x 40 м 4) 26 x 14 м
6. Чему равен вес баскетбольного мяча? 1) 300 - 400 г 2) 480 - 520 г 3) 1 кг - 1кг 200г 4) 600г - 650г
7. Высота баскетбольного кольца равна: 1) 2 м 50 см 2) 3 м 50 см 3) 4 м 4) 3 м 5 см
8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке? 1) с 4 по 15 2) с 1 по 12 3) с 1 по неограниченно 4) с 5 по 20
9. Сколько судей проводят игру на поле? 1) 1 2) 2 50 3) 3 4) 4
10. Что такое "фол"? 1) перерыв в игре 2) персональное замечание игроку или тренеру 3) заброшенный мяч с игры 4) заброшенный мяч со штрафного броска
11. Сколько длится баскетбольный матч? 1) 2 тайма по 20 мин. 2) 2 тайма по 30 мин. 3) четыре четверти по 15 мин. 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры? 1) 1 очко 2) 2 очка 3) 3 очка 4) пол очка
13. Может ли в игре быть ничейный счет? 1) да 2) нет 3) может быть в финальной части турнира 4) может быть в предварительной части турнира
14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках? 1) один 2) два 3) три 4) четыре
15. Что такое “тайм-аут”? 1) минутный перерыв в игре 2) окончание игры 3) замена игроков 4) штрафной бросок
16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре? 1) 2 в одном тайме 2) 2 в игре 3) 4 в одном тайме 4) неограниченное количество
17. Что такое “прессинг”? вид замены игроков в игре вид личной активной защиты вид попадания на кольцо вид быстрого прорыва
18. Что такое правило “трех секунд”? 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки 2) время для исполнения штрафного броска 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников 4) время для замены игроков
19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров? одно два три 5) четыре
20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру? один два пять десять Ответы на тесты «БАСКЕТБОЛ».

Ответы:

Номер вопроса	Правильный ответ
1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4

7	4
8	1
9	2
10	2
11	1
12	2
13	2
14	2
15	1
16	1
17	2
18	3
19	3
20	3

Оценка знаний

Диапазон правильных ответов	Баллы
10-30 %	1

31-79 %	2
80-100 %	3

Критерии оценивания комплексной работы

Достигнут повышенный уровень: 19 - 24 баллов.

Достигнут базовый уровень: 14 - 18 баллов.

Не достигнут базовый уровень: 0 -13 баллов.

Условия проведения

Работа проводится педагогом дополнительного образования. Педагог вправе отвечать на вопросы обучаемых, оказывать им помощь в случае затруднения. Помощь состоит в мягком контроле полноты и качества выполнения работы, в поощрении и поддержке в ходе выполнения задания.

Рекомендации по подготовке к работе

Перед тестированием обучающиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством педагога или самостоятельно. Одежда и обувь обучающихся – спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья обучающихся.

Инструкция для обучающихся.

Бег на 30 м.

Бег проводится по дорожке стадиона с низкого старта. К месту старта подходят по два человека.

6-минутный бег.

Бег на выносливость выполняйте по беговой дорожке стадиона с высокого старта. Старт общий.

Челночный бег 3*10 м.

Не наступая на стартовую линию, обучающиеся принимают положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным

включением секундомера) бегут до финишной линии, касаешься линии рукой, возвращаешься к линии старта, касаешься ее и преодолеваешь последний отрезок без касания линии финиша рукой. Стартуют по 1-2 человека.

Определение уровня технической подготовки
и уровня специальной физической подготовки.

Все приемы игры выполняются отдельно одним обучающимся в спортивном зале. После окончания выполнения приема игры одним обучающимся, данный прием выполняет следующий.

Тест на знание правил игры в баскетбол

Тест по баскетболу проводится в учебном кабинете одновременно со всеми обучаемыми. Обучаемым раздаются листы с тестами и зачитываются условия прохождения теста. Результаты выполнения теста обучаемыми оглашаются на следующем занятии. Проверка правильности выполнения теста проводится педагогом дополнительного образования.

**Условия реализации программы
Материально-техническое оснащение**

№	Наименование	Количество
Помещения		
1	Спортивный многофункциональный зал для игры в баскетбол	1
2	Помещение с рабочими столами	1
Оборудование и снаряжение		
1	Мячи баскетбольные	12
2	Насос с иглой для надувания мячей	2
3	Сетка для переноса и хранения мячей	1
4	Жилетки игровые разного цвета	10
5	Конусы	10
6	Фишки	10
7	Свисток судейский	1
8	Секундомер	1
9	Очки для обучения дриблингу	
Технические средства		
1	Компьютер	1

2	Принтер	1
3	Комплект мультимедийного оборудования	1

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования (образование высшее, педагогическое). В ходе реализации программы возможна консультативная помощь специалистов Кормиловской ДЮСШ, медицинских работников, учителя по физической культуре МБОУ «Богдановская СОШ». Возможны совместные тренировки со спортивными секциями по баскетболу других школ Кормиловского района.

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
3. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 № 2299 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.
6. Локальные акты образовательного учреждения.

Справочная информационно-методическая литература

1. Адейми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014;
2. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники. Учебное пособие – Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2009;
3. Башкин С. Уроки по баскетболу. – Москва: Физкультура и спорт, 2012;
4. Вуден Д. Современный баскетбол. – Москва: Физкультура и спорт, 2013;
5. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. – Москва: PressPass, 2017;

Информационная литература для обучающихся и родителей

- Лихачев О.Е., Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.