

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пгт Синдор
Княжпогостского района Республики Коми

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ» пгт Синдор
Протокол № 5 от 31.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 89-ОД
от 31.08.2024 г.
Директор _____ (Бровина А.И.)



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-
спортивная
Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Черепанов Константин Алексеевич

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности** разработана в соответствии с учетом законодательных и нормативных актов, действующих в системе дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Направленность программы.

Направленность программы «Баскетбол» спортивно-физкультурная предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности обучающихся, а также расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей, занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы состоит в том, что, физкультурно- спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Занятия спортом в школе включает обучающихся во множество социальных отношений с обучающимися других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии обучающихся.

Педагогическая целесообразность. В играх и действиях с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность обучающегося. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают

не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности обучающегося в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация теоретических знаний и практических умений и навыков в области баскетбола.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

Обучающие:

- сформировать знания об истории баскетбола, правилах игры и особенностях соревнований, правилах профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- обучить технике и тактике игры в баскетбол.
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Развивающие:

- мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- помочь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- развивать физические качества (быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и др.).

Воспитывающие:

- формировать позитивную психологию общения и командного взаимодействия.

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

1) Отличительные особенности данной программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

2) Адресат программы.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов рабочей программы предмета и дисциплины «Физическая культура» и представлена как обязательный вид спорта в государственном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в школе. В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 13 до 16 лет, набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол. Заниматься могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

3) Уровень программы, объем и реализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет «Базовый уровень» сложности, так как направлена на развитие интереса к игровому виду спорта и формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности, развитие физических способностей ребенка.

Программа рассчитана на 1 год, учебный план которой рассчитан на 216 часов.

4) Формы обучения - очная.

Возможна дистанционная форма обучения *(при возникновении условий временного*

ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и/или другим основаниям).

5) Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Академический час – 40 мин, с перерывом в 10 минут. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

6) Особенности организации образовательного процесса:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название тем	всего	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры	3	3	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	75	3	72	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
3	Специально-физическая подготовка	27	3	24	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	53	3	50	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

5	Тактическая подготовка	23	3	20	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
6	Игровая подготовка	32	-	32	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7	Контрольные нормативы и соревнования	3	-	3	зачет
	Общее количество часов в год	216	15	201	

Содержание программы.

1. Общие основы баскетбола –3 часа Теория 3ч.

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

2. Общая физическая подготовка – 75 часов. Теория 3 ч , практика 72 ч

- Теория 3ч. Практика 9ч Строевые упражнения
- Практика 6ч Упражнения для рук плечевого пояса
- Практика 6 ч Упражнения для ног
- Практика 6ч Упражнения для шеи и туловища
- Практика 6ч Упражнения для всех групп мышц
- Практика 6ч Упражнения для развития быстроты
- Практика 6ч Упражнения для развития ловкости
- Практика 9ч Упражнения для развития гибкости
- Практика 9ч Упражнения для развития прыгучести
- Практика 8 ч Упражнения для развития выносливости.

3. Специальная физическая подготовка –27 часов. Теория 3ч , практика 24 ч

- Теория 3ч. Практика 3ч Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Практика 3ч Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Практика 3ч Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Практика 3ч Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные

прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Практика 3ч Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Практика 1,5 ч Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Практика 1,5 ч Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Практика 1,5ч Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Практика 1,5 ч Метание различных мячей в цель.
- Практика 3ч Эстафеты с разными мячами.

4.Техническая подготовка – 53 часов. Теория 3ч , практика 50 ч

- Теория 3ч. Практика 3ч Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Практика 3ч Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Практика 3ч Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Практика 3ч Повороты вперед и назад.
- Практика 3ч Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Практика 5ч Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Практика 6ч Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Практика 6ч Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Практика 6ч Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Практика 6ч Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Практика 6ч Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5.Тактическая подготовка – 23 часа. Теория 3, практика 20.

Нападение

- Теория 3ч. Практика 1 ч Выход для получения мяча на свободное место.
- Практика 1 ч Обманный выход для отвлечения защитника.
- Практика 3ч Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Практика 3ч Атака кольца.
- Практика 1,5ч «Передай мяч и выходи».
- Практика 1,5ч Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Практика 1,5ч Противодействие получению мяча.
- Практика 1,5ч Противодействие выходу на свободное место.
- Практика 1,5ч Противодействие розыгрышу мяча.
- Практика 1,5ч Противодействие атаке кольца.
- Практика 1,5 Подстраховка.
- Практика 1,5ч Система личной защиты.

1.Игровая подготовка – 32 часов. Практика 32ч., теория 0ч

- Практика 16 ч. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Практика 16 ч. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

1. Контрольные нормативы и соревнования – 3 часа. Практика 3 ч, теория 0 ч.
Практика 3ч. Итоговые контрольные игры.

Планируемые результаты

- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Планируемые результаты

Предметные

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- - овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- - овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.
- ***Личностные***
- - научится эффективно взаимодействовать в команде.

Условия реализации программы

1) Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных и волейбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

Дидактические материалы:

- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.
 - Картотека упражнений по баскетболу.
 - Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
 - Правила игры в баскетбол.
 - Правила судейства в баскетболе.
 - Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
 - Положение о соревнованиях по баскетболу

Методические материалы.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3-выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4-упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5-упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, (сек.)	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, (см.)	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, (м.)	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, (см.)	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, (см.)	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, (см.)	40-45	35-40

Контроль в процессе подготовки

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно- тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно- переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП,ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание тестов

Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7 Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся 1 года

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся 2 года

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество брошенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый брошенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного

перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра

№3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся 2 года

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся второго года

- обучающийся выполняет 20 бросков.
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-хсекундной зоны.

1) для обучающихся второго года:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7 Физическая

подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Материально техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Единица измерения	Количество
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе	<p>В комплект входит: кольцо, сетка, щит и ферма для баскетбола</p> <p>Характеристики кольца:</p> <p>Металлическая конструкция, состоящая из кольца, закрепленного на основе</p> <p>Кольцо изготовлено из стального прутка диаметром не менее 16 мм</p> <p>Кольцо усилено металлической полосой размерами не менее 40 х 4 мм</p> <p>На кольце находится минимум двенадцать равностоящих друг от друга приспособлений (крюков) для крепления баскетбольной сетки</p> <p>Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей</p> <p>Внутренний диаметр баскетбольного кольца не менее 45 см</p> <p>Основа представляет собой металлическую пластину толщиной не менее 3 мм, при помощи которой кольцо прикрепляется к баскетбольному щиту</p> <p>Для этого в пластине имеется минимум 4 отверстия диаметром не менее 12 мм для крепежа к баскетбольному щиту</p> <p>Присоединительный размер под болты - не менее 100 х 110 мм</p> <p>Покраска порошковым покрытием</p> <p>Характеристики сетки:</p> <p>Баскетбольная сетка должна крепиться к кольцу не менее чем в двенадцати равностоящих друг от друга точках по всему периметру кольца. Толщина нити сетки не менее 2,6 мм</p> <p>Материал изготовления сетки: полипропилен или капрон или полиэтилен или нейлон или хлопковый канат с кистями</p> <p>Характеристики щита:</p> <p>Материал - влагостойкая, многослойная фанера</p> <p>Толщина фанеры, мм - не менее 18</p> <p>Размеры, мм - не менее 1800 х 1050</p> <p>Крепление под кольцо - наличие</p> <p>Характеристики фермы баскетбольной:</p> <p>Металлическая конструкция с комплектом крепежа</p> <p>Крепление щита к несущим конструкциям спортивного зала (стене, потолку): наличие</p> <p>Вынос от стены на не менее 1,2 м</p>	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	Материал покрышки резина, бутиловая камера, клееный, не менее 8 панелей, материал обмотки камеры - нейлон. Размер 5	шт.	15
		Материал изготовления чехла -		

	Мяч набивной (медицинбол)	искусственная кожа Наполнитель - резиновая крошка В комплекте минимум: медбол тип 1 - 1 шт.; медбол тип 2 - 1 шт.; медбол тип 3 - 1 шт. Вес медбола тип 1 - не менее 1 кг, вес медбола тип 2 - не менее 2 кг, вес медбола тип 3 - не менее 3 кг	шт.	2
3	Свисток	Материал изготовления - пластик. На шнурке	шт.	2
4	Секундомер	Электронный профессиональный Обладает расширенным набором функций: - секундомер точность не хуже 0,01 с, предел измерения 9 ч 59 мин. 59 сек. не менее 100 ячеек памяти для хранения значений времени, показ лучшего, худшего, среднего времени круга, возможность обращения к ячейкам памяти после сброса показаний во время работы секундомера - двоянный таймер для тренировок (второй таймер запускается по окончании работы первого) счетчик количества повторов работы таймера, возможность использования в качестве обычного таймера, если значение второго таймера не установлено - метроном, счетчик сигналов - часы, дата, будильник, календарь Корпус секундомера изготовлен из пластика Размеры: длина не менее 11 см, ширина не менее 6 см В комплекте: секундомер, литиевая батарейка CR2032, шнурок, инструкция по эксплуатации на русском языке	шт.	5
5	Стойка для обводки	Материал - пластик Количество стоек в комплекте не менее 6 шт. Состав: конус с отверстиями высотой не менее 32 см, втулка и пластиковая палка высотой не менее 1,1 м	шт.	2
6	Фишки (конусы)	Используются в качестве ограничителя пространства и для обвода Представляет собой конус высотой не менее 30 см Материал изготовления - пластик	шт.	10
7	Барьер легкоатлетический	Сборная конструкция: основная стойка, 2 выдвижные стойки и перекладины, укрепленные на концах выдвижных стоек Регулировки высоты перекладины в диапазоне, не менее: от 445 мм до 765 мм Материал основной стойки: стальной квадратный профиль сечением не менее 30 х 30 мм Материал выдвижных стоек: стальной квадратный профиль сечением не менее 25 х 25 мм Расстояние между выдвижными стойками не менее 1000 мм Стойки покрыты эпоксидной эмалью Материал перекладины: многослойная влагостойкая березовая фанера толщиной не менее 12 мм Покрытие перекладины: эпоксидная эмаль Длина перекладины не менее 1100 мм, высота не менее 100 мм	шт.	20
8	Штатив	Металлическая конструкция с утяжеленным основанием для большей устойчивости Вдоль стержня тренажера, имитирующего противника, располагаются гибкие стикеры, регулируемые по высоте для создания разнообразных игровых ситуаций Количество стикеров - 4 шт. На штативе предусмотрена площадка для хранения мяча	шт.	10

9	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	Гантели цельнолитые Конструкция : неразборная Материал: сталь, с виниловым цветным внешним покрытиемПлоская грань поверхности: предусмотрена В комплекте гантели: вес 1 кг - не менее 2 шт.вес 2 кг - не менее 2 шт. вес 3 кг - не менее 2 шт.вес 4 кг - не менее 2 шт.вес 5 кг - не менее 2 шт.	комплект	20
10	Корзина для мячей	Вместительность мячей - не менее 25 шт. Имеет складную конструкцию в виде металлического каркаса и корзиныМатериал каркаса - сталь Каркас выполнен из профиля сечением не менее 30 x 25 мм и круглого профилядиаметром не менее 25 мм Наличие пластиковых заглушек Покраска методом порошкового напыления Корзина тележки в виде мешка-вставки изготовлена из ПВХ ткани с усиленнымиишвами Маневровые колеса с тормозом - не менее 4 шт. Габаритный размер тележки в разложенном виде: длина не менее 800 мм, ширинане менее 780 мм, высота не менее 720 мм Габаритный размер в сложенном виде: длина не менее 800 мм, ширина не менее 60мм, высота не менее 1060 мм	шт.	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Тип насоса ручной Имеет пластиковый корпус Размер: длина корпуса с рукояткой - не менее 17 см, диаметр корпуса не менее 3,5см В комплект входят: игла, насадка, шланг Игла с винтовой резьбой - материал сталь, длина не менее 3,8 см Насадка с винтовой резьбой и клипсой - материал пластик, изготовлена в видеконуса, длина насадки не менее 3,7 см Шланг резиновый в оплетке, длина не менее 11 см	шт.	1
12	Скакалка	Представляет собой шнур из резинового пластика, с двумя пластиковымиручками Возможность уменьшить длину скакалки: наличиеТолщина шнура не менее 5 мм Длина скакалки не менее 300 см		2 0
13	Скамейка гимнастическа я	Материал доски: хвойные породы дерева Верхняя доска скамейки - сидение шириной не менее 230 мм, толщиной не менее40 мм Покрытие: полиуретановый лакСредняя опора: наличие Габаритные размеры: длина не менее 200 см ширина не менее 23 смвысота не менее 30 см		6
14	Утяжелитель для ног	Состав: мягкая ткань, липучки для фиксации Комплектуются парами: утяжелители для ног - 1 параВес одного утяжелителя не менее 500 г		20
15	Утяжелитель для рук	Состав: мягкая ткань, липучки для фиксации Комплектуются парами: утяжелители для рук - 1 параВес одного утяжелителя не менее 500 г		20

Инфраструктурный лист

N п/п	Наименование	Краткое описание	Единица измерения	Количество
1.	Мяч набивной (медицинбол)	<p>Материал изготовления чехла - искусственная кожа Наполнитель - резиновая крошка</p> <p>В комплекте минимум: медбол тип 1 - 1 шт.; медбол тип 2 - 1 шт.; медбол тип 3 - 1 шт.</p> <p>Вес медбола тип 1 - не менее 1 кг, вес медбола тип 2 - не менее 2 кг, вес медбола тип 3 - не менее 3 кг</p>	шт.	2
2.	Стойка для обводки	<p>Материал - пластик</p> <p>Количество стоек в комплекте не менее 6 шт.</p> <p>Состав: конус с отверстиями высотой не менее 32 см, втулка и пластиковая палка высотой не менее 1,1 м</p>	шт.	2
3.	Барьер легкоатлетический	<p>Сборная конструкция: основная стойка, 2 выдвижные стойки и перекладины, укрепленные на концах выдвижных стоек</p> <p>Регулировки высоты перекладины в диапазоне, не менее: от 445 мм до 765 мм</p> <p>Материал основной стойки: стальной квадратный профиль сечением не менее 30 х30 мм</p> <p>Материал выдвижных стоек: стальной квадратный профиль сечением не менее 25х 25 мм</p> <p>Расстояние между выдвижными стойками не менее 1000 мм</p> <p>Стойки покрыты эпоксидной эмалью</p> <p>Материал перекладины: многослойная влагостойкая березовая фанера толщиной не менее 12 мм</p> <p>Покрытие перекладины: эпоксидная эмаль</p> <p>Длина перекладины не менее 1100 мм, высота не менее 100 мм</p>	шт.	20
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	<p>Гантели цельнолитые</p> <p>Конструкция : неразборная</p> <p>Материал: сталь, с виниловым цветным внешним покрытием</p> <p>Плоская грань поверхности: предусмотрена</p> <p>В комплекте гантели: вес 1 кг - не менее 2 шт. вес 2 кг - не менее 2 шт. вес 3 кг - не менее 2 шт. вес 4 кг - не менее 2 шт. вес 5 кг - не менее 2 шт.</p>	комплект	20
5.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	<p>Тип насоса ручной</p> <p>Имеет пластиковый корпус</p> <p>Размер: длина корпуса с рукояткой - не менее 17 см, диаметр корпуса не менее 3,5 см</p> <p>В комплект входят: игла, насадка, шланг</p> <p>Игла с винтовой резьбой - материал сталь, длина не менее 3,8 см</p> <p>Насадка с винтовой резьбой и клипсой - материал пластик, изготовлена в виде конуса, длина насадки не менее 3,7 см</p> <p>Шланг резиновый в оплетке, длина не менее 11 см</p>	шт.	1
6.	Скакалка	<p>Представляет собой шнур из резинового пластика, с двумя пластиковыми ручками</p> <p>Возможность уменьшить длину скакалки: наличие</p> <p>Толщина шнура не менее 5 мм</p> <p>Длина скакалки не менее 300 см</p>		20
7.		Состав: мягкая ткань, липучки для фиксации	Комплектуется парами:	20

	Утяжелитель для ног	утяжелители для ног - 1 параВес одного утяжелителя не менее 500 г		
8.	Утяжелитель для рук	Состав: мягкая ткань, липучки для фиксации Комплекуются парами: утяжелители для рук - 1 параВес одного утяжелителя не менее 500 г		20

Использованная литература

1. Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский Москва Просвещение 2012 г
2. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г
3. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001г.
4. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол
6. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

п/п	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов (Т, П)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Вводное занятие (всего 3 ч: теория - 3ч, практика 0 ч.)</i>								
1.				Вводное занятие.	Т -3 П-0	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. - Сведения о строении и функциях организма человека.	Спортивный зал	беседа
<i>Раздел 1. Общая физическая подготовка (всего 75 ч.: теория – 3 ч, практика 72 ч.)</i>								
2.				Тематическая лекция, практическая работа	Т -3 П-9	Упражнения для рук плечевого пояса	Спортивный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
3.				Тематическая лекция, практическая работа	П-6	Упражнения для ног	Спортивный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
4.				Тематическая лекция, практическая работа	П-6	Упражнения для шеи и туловища	Спортивный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
5.				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-6	Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое

								наблюдение
6.				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-6	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7.				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-6	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
8.				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-9	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
9.				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-9	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

10				практическая работа	Т -0 П-8	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (всего 27ч: теория - 3ч, практика 24 ч.)								
11				Тематическая лекция	Т -3 П-3	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (изразличных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
12				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-3	Бег с максимальной частотой шагов на месте в движении.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
13				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-3	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, споворотом).	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

14.				практическая работа	Т -0 П-3	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
15.				практическая работа	Т -0 П-3	-Прыжки с подтягиванием бедра толчковойноги.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
16.				практическая работа	Т -0 П-1,5	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
17.				практическая работа	Т -0 П-1,5	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

18.				практическая работа	Т -0 П-1,5	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
19.				практическая работа	Т -0 П-1,5	Метание различных мячей в цель.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
20.				практическая работа	Т -0 П-3	Эстафеты с разными мячами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

Раздел 4. Техническая подготовка (всего 53ч: теория - 3ч, практика 50 ч.)

21.				Тематическая лекция	Т -3 П-1	Обучение передвижению в стойке баскетболиста.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
22.				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-3	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

23.			Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-3	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
24.			практическая работа	Т -0 П-3	Повороты вперед и назад.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
25.			практическая работа	Т -0 П-3	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
26.			практическая работа	Т -0 П-6	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. -	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
27.			практическая работа	Т -0 П-5	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

28.				практическая работа	Т -0 П-6	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
29.				практическая работа	Т -0 П-6	Броски в кольцо одной рукой от плеча наместе слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
30.				практическая работа	Т -0 П-6	Обучение технике двух шагов с места, в движении	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
31.				практическая работа	Т -0 П-6	Броски двумя руками от груди с двух шагов	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

Раздел 5. Тактическая подготовка (всего 23ч: теория - 3ч, практика 20 ч.)								
32.				Тематическая лекция	Т -3 П-1	Нападение. Выход для получения мяча на свободное место.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
33.				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П-1	Нападение. Обманный выход для отвлечения защитника.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
34.				Тематическая лекция	Т -0 П-3	Нападение. Розыгрыш мяча короткими передачами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
35.				практическая работа	Т -0 П-3	Нападение. Атака кольца.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

36.				практическая работа	Т -0 П- 1,5	Нападение. «Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
37.				практическая работа	Т -0 П- 1,5	Нападение. Наведение своего защитника на партнера.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
38.				практическая работа	Т -0 П- 1,5	Защита. Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
39.				практическая работа	Т -0 П- 1,5	Защита. Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
40.				практическая работа	Т -0 П- 1,5	Защита. Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

41.				практическая работа	Т -0 П- 1,5	Защита. Противодействие атаке кольца.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
42.				практическая работа	Т -0 П- 1,5	Защита. Подстраховка.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
43.				практическая работа	Т -0 П- 1,5	Защита. Система личной защиты.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

Раздел 6. Игровая подготовка (всего 32 ч: теория - 0ч, практика 32 ч.)

44.				Тематическая лекция	Т -0 П- 16	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3,4х4, 5х5 баскетбола.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
45.				Тематическая лекция, практическая работа	Т -0 П- 16	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия (всего 3ч: теория - 0ч, практика 3ч.)								
46.				практическая работа	Т -0 П-3	Итоговые контрольные игры.	Спортивный зал	игра

Указания к выполнению контрольных упражнений

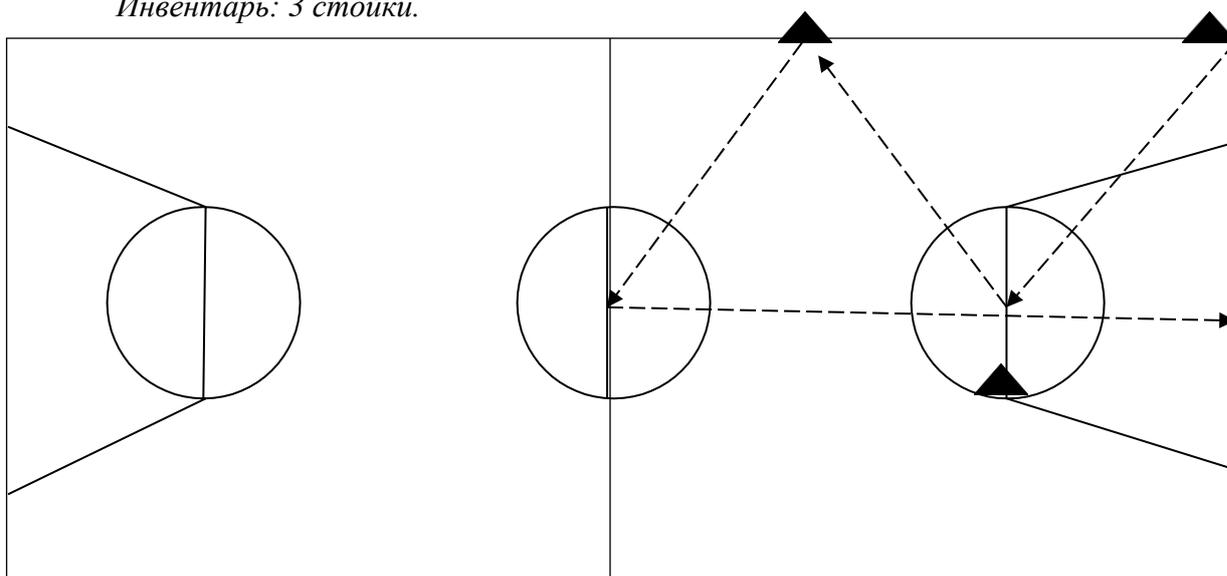
Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки.



Старт Финиш

2. Скоростное ведение.

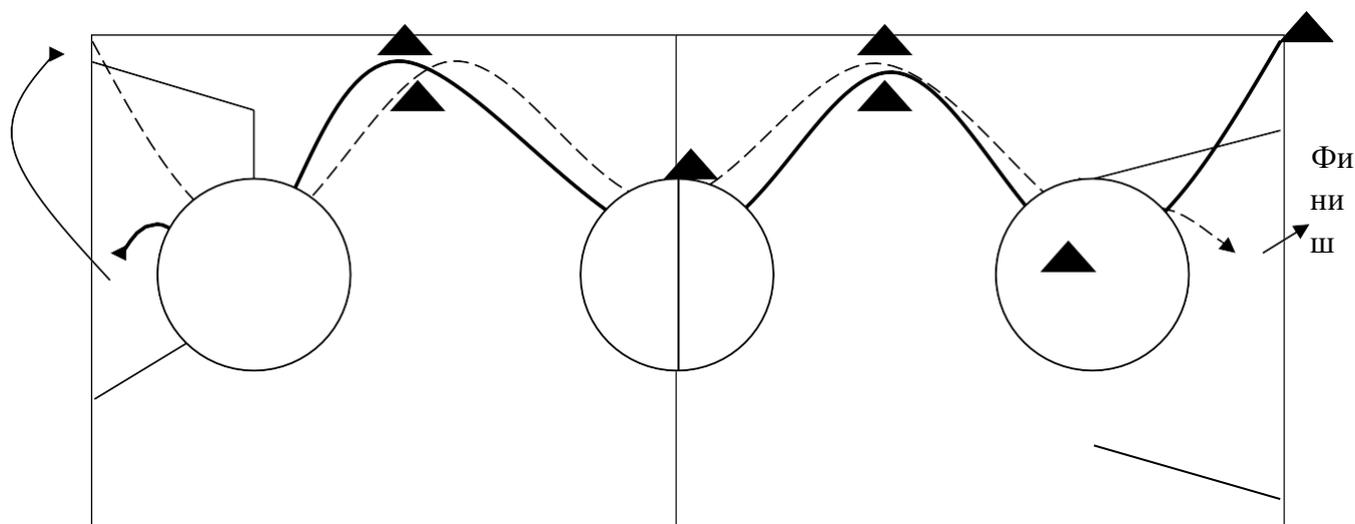
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие ³¹ стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м



3. Передача мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

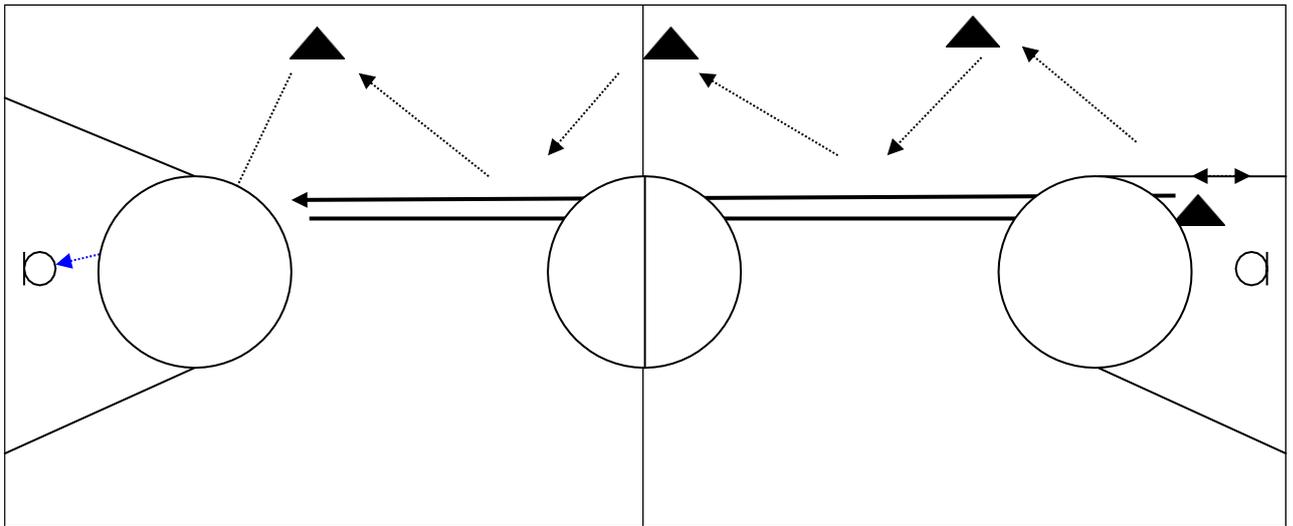
2) для 2 года

- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

32

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр.30м +2поп+28м

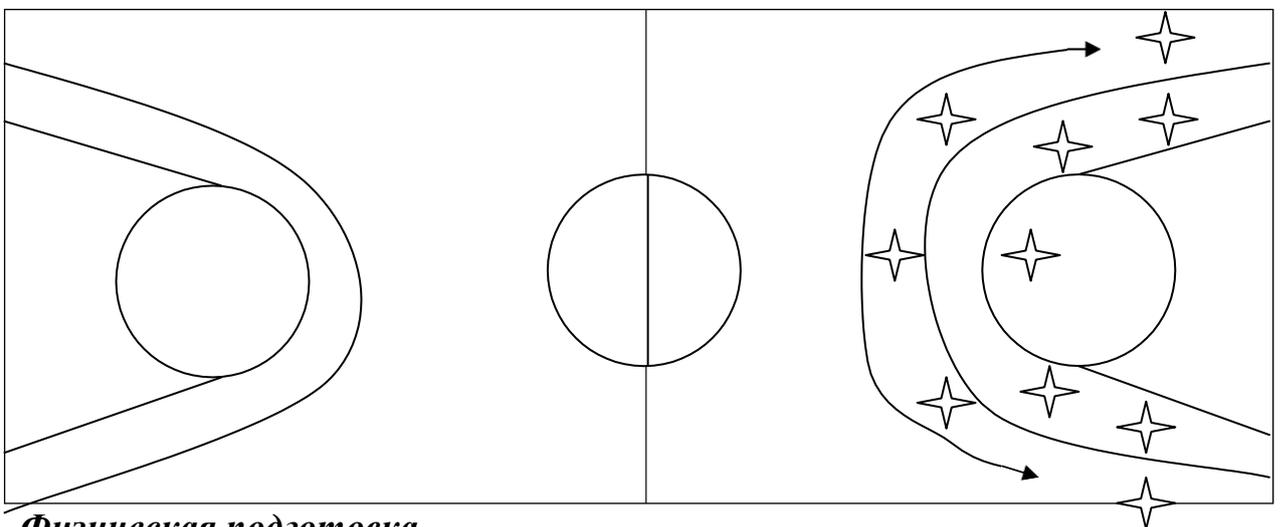
Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



4. Броски с дистанции.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания рукой, стоя на полу наносочках.

3. Бег 30 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой дот лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.