|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** |
| Директор  |
| МАУ «ФОК «Атлант" |
| в г.Шахунья» |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| Ш.Р.Габдулин |
|  |

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ*** ***«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС*** ***«АТЛАНТ» В Г.ШАХУНЬЯ»***

|  |
| --- |
| Срок реализации Программы -1 год |
| Разработчики: Вахрамеев А.В. |
| Рецензент: Сандомирская Г.А. |

**город Шахунья** **2015 г** |

 Содержание.

* 1. Информационная карта программы 4
	2. Пояснительная записка……………………………………………………………5-8
	3. Учебный план 9
	4. Календарно-учебный график………………………………………………………10
	5. Рабочие программы 10
	6. [Т еоретическая подготовка 10](#bookmark2)
	7. [Общая физическая подготовка 11](#bookmark1)
	8. Специальная физическая подготовка 12
	9. [Техническая](#bookmark3) подготовка …………………………………………………………...14
	10. Тактическая подготовка 15
	11. Интегральная подготовка ………………………………………………………….16
	12. [Контрольные испытания 16](#bookmark5)
	13. [Т оварищеские и контрольные игры 16](#bookmark6)
	14. [Оценочные материалы 16](#bookmark7)
	15. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на
	16. спортивно-оздоровительном этапе 16-19
	17. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся

на спортивно-оздоровительном этапе 20

* 1. Методические указания к выполнению упражнений по общей

физической подготовке………………………………………………………………………………20-21

* 1. [Методические материалы 22](#bookmark17)

Информационная карта программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Наименование учреждения, реализующего образовательную программу. | МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г.Шахунья» |
| 2. | Полное название программы. | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол». |
| 3. | Ф.И.О., должность автора. | Вахрамеев Александр Викторович - тренер- преподаватель. |
| 4. | Нормативная база программы. | 1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 |
| 5. | Область применения. | Дополнительное образование детей. |
| 6. | Направленность. | Спортивно-оздоровительная. |
| 7. | Вид программы. | Образовательная. |
| 8. | Возраст обучающихся. | 7-18 лет. |
| 9. | Продолжительность обучения. | 1 год. |

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г.Шахунья», где объем учебной нагрузки составляет 46 недель (276 часов) в течение года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков.

Программа по своей направленности является физкультурно­спортивной, то есть, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность. Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Практическая значимость программы в том, что такой вид спорта как баскетбол позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий баскетболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче социализируются, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Цель программы: создание условий для разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально­активной личности по средствам обучения игры в баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

* приобщение детей к здоровому образу жизни;
* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* овладение основными приемами техники и тактики игры баскетбола. Воспитательные:
* воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Развивающие:

* способствовать развитию физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Характеристика контингента детей, на которых рассчитана данная программа:

S Пол - мальчики, девочки.

S Возраст - 7-18 лет.

S Степень предварительной подготовки - допускается отсутствие какой бы то ни было подготовки.

S Предполагаемый состав групп - разновозрастные дети, с разницей в возрасте 2-3 года.

S Уровень образования - обучающиеся образовательных организаций городского округа город Первомайск.

S Физическое здоровье детей - здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

Сроки реализации и режим проведения занятий.

Срок реализации программы - 1 год. Кратность прохождения программного материала - не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 46 недель, то есть 276 часов, включая соревнования, пребывание в спортивно-оздоровительном лагере, индивидуальную работу.

С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия - 2 академических часа.

Формы занятий:

1. Г рупповое занятие.
2. Теоретические занятия.
3. Итоговое тестирование.
4. Товарищеские игры.
5. Спортивно-оздоровительный лагерь.

Ожидаемые результаты.

По завершению спортивно-оздоровительно этапа учащиеся должны знать:

* технику безопасности при занятиях спортивными играми;
* историю Российского баскетбола;
* правила игры в баскетбол;
* роль капитана команды, его права и обязанности;
* правила использования спортивного инвентаря;
* причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:

* выполнять перемещение в стойке баскетболиста;
* выполнять остановку в два шага и прыжком;
* выполнять ловлю мяча и передачу мяча на месте и в движение;
* выполнять бросок мяча в корзину двумя руками и одной рукой;
* владеть техникой ведения мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости движения;
* управлять своими эмоциями;
* владеть игровыми ситуациями на площадке;
* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного

вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и

организации собственного досуга;

* уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время

игровых ситуаций на площадке.

Основными способами определения результативности ожидаемых результатов является участие и победы команды баскетболистов в товарищеских встречах со своими сверстниками на данном этапе обучения и переход обучающихся на следующие этапы обучения.

Форма подведения итогов реализации программы:

1. Контрольные и товарищеские встречи.
2. Контрольно-переводные тесты и нормативы.
3. Соревнования муниципального уровня и товарищеские встречи.

Виды и формы контроля освоения программы.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях по баскетболу, в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия секции «Баскетбол» в течение учебного года проходит в спортивном зале.Спортивный зал оборудован необходимым инвентарём для проведения занятий: баскетбольная площадка, баскетбольные кольца с сеткой, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические маты, фишки, электронное табло, трибуны.

Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как детские раздевалки с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет, кладовая для хранения спортивного инвентаря.

Индивидуальные учебные комплекты занимающихся в секции детей состоят из баскетбольной формы (майка, трусы), необходимой для проведения контрольных и товарищеских встреч, участия в соревнованиях.

Во время тренировочного процесса к форме одежды воспитанников предъявляются следующие требования: любая спортивная форма (шорты/трико, футболка), спортивная обувь на светлой подошве.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость соответствует норме.

2. Учебный план.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Программный материал | Количествочасов |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка:1. Общеразвивающие упражнения.
* Строевые упражнения
* Упражнения для рук и плечевого пояса
* Упражнения для ног
* Упражнения для шеи и туловища.
* Упражнения для всех групп мышц
1. Упражнения для развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).
 | 75 |
| 3 | Специальная физическая подготовка:* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
* Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
* Упражнения для развития игровой ловкости.
 | 45 |
| 4 | Техническая подготовка:* Упражнения без мяча;
* Ловля и передача мяча;
* Ведение мяча;
* Броски мяча.
 | 60 |
| 5 | Тактическая подготовка:* Тактика нападения: индивидуальные, групповые действия с мячом и без мяча;
* Тактика защиты: индивидуальные, групповые действия с мячом и без мяча.
 | 20 |
| 6 | Интегральная подготовка:• спортивные и подвижные игры. | 42 |
| 7 | Контрольные испытания:• тестирование по учебным контрольным нормативам. | 12 |
| 8 | Товарищеские и контрольные игры. | 8 |
| Всего часов: | 276 |

3. Календарно-учебный график.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержаниезанятий | Кол-вочасов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическаяподготовка | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ОФП | 75 | 8 | 8 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 7 | 4 | 7 | 7 | 7 |
| СФП | 45 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Техническаяподготовка | 60 | 5 | 7 | 5 | 5 | 2 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 |
| Тактическаяподготовка | 20 | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Интегральнаяподготовка | 42 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Контрольныеиспытания | 12 | - | - | - | - | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - |
| Товарищеские и контрольные игры | 8 | - | - | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Всего часов: | 276 | 22 | 26 | 24 | 22 | 18 | 24 | 24 | 26 | 22 | 24 | 22 | 22 |

1. Рабочие программы.
	1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки

баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Темы:

Тема 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем.

Тема 2.Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития.

Тема 3. Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Переутомление.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене спортсмена. Г игиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек.

Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 7. Физические качества и физическая подготовка.

Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Тема 8. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении. Средства и методы технической подготовки. Просмотр видеозаписей игр.

Тема 9. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований. Судейство соревнований.

* 1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых

условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

1. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, в круг. Повороты на месте. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

1. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости.Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м.

* 1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и

попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку на точность попадания.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий Ведение одновременно

правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

* 1. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовкидетей является овладение основными приёмами техники:перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведётся на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приёмов.

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Приёмы игры |
| 1. | Упражнения без мяча |
|  | Передвижение приставными шагами правым, левым боком* с разной скоростью;
* в одном и разных направлениях
 |
| Передвижение в стойке баскетболиста |
| Прыжок толчком двух ног |
| Остановка прыжком после ускорения |
| Повороты вперёд, назад на месте, в движении |
| Имитация защитных действий против игрока нападения |
| Имитация действий атаки против игрока защиты |
| 2. | Ловля и передача мяча |
|  | Передача двумя руками от груди, стоя на месте |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Передача двумя руками от груди с шагом вперед |
| Передача двумя руками от груди в движении |
| Передача одной рукой от плеча |
| Передача одной рукой с шагом вперед, то же после ведения мяча |
| Передача одной рукой с отскоком от пола |
| Передача двумя руками с отскоком от пола |
| Передача одной рукой снизу от пола |
| Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке |
| Ловля мяча одной рукой на месте, в движении |
| Ловля катящегося мяча, стоя на месте, в движении |
| 3. | Ведение мяча |
|  | Ведение на месте, в движении шагом, в движении бегом |
| Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком |
| Ведение мяча со зрительным контролем |
| Ведение правой и левой рукой поочередно на месте, в движении |
| 4. | Броски мяча |
|  | Одной рукой в баскетбольный щит с места |
|  | Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места |
|  | Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки |
|  | Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места |
|  | Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения |
|  | Одной рукой в баскетбольную корзину с места |
|  | Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения |
|  | Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов |
|  | В прыжке одной рукой с места |
|  | В прыжке со средней, дальней дистанции |
|  | Штрафной |

* 1. Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.

Тактика нападения.

* Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выход для отвлечения мяча.
* Групповые действия: взаимодействие двух игроков - «передай мяч - выходи».
* Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты.

* Индивидуальные действия: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место.
* Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка.
* Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.
	1. Интегральная подготовка.

Подвижные и спортивные игры: «Третий лишний», «Ловишки», Мяч водящему», «Удочка», «Салки», «Вышибалы», «Перестрелка», «Футбол» и другие.

Двусторонняя игра в одно кольцо на полплощадки, двусторонняя игра по упрощённым правилам.

* 1. Контрольные испытания.

Тестирование по учебным контрольным нормативам (см. раздел 5).

* 1. Товарищеские и контрольные игры.

Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командами городских школ. Участие в соревнованиях.

1. Оценочные материалы.
	1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на

спортивно-оздоровительном этапе.

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Баскетбол» спортивно­оздоровительного этапа подготовки.

Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов.При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант ответа. Правильным является только одно - то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

Будьте внимательны. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Тесты:

1. Под физической культурой понимается:
2. часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

1. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

1. Результатом физической подготовки является:
2. физическое развитие;

Б) способность правильно выполнять двигательные действия;

1. физическая подготовленность;

Г) физическое совершенство.

1. Что определяет техника безопасности?
2. навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

1. правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся...
2. переоценивают свои возможности,

Б) следует указаниям тренера-преподавателя,

1. владеют навыками выполнения движений,

Г) не умеют владеть своими эмоциями.

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание.
2. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
3. охладить ушибленное место,

Б) приложить тепло на ушибленное место,

1. наложить шину,

Г) обработать ушибленное место йодом.

1. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований; В) правила соревнований;

Б) положение о соревнованиях; Г) программа соревнований.

1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на.
2. развитие физических качеств;

Б) поддержание высокой работоспособности;

1. сохранение и улучшение здоровья людей;

Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

1. Сколько игроков от каждой команды играют в баскетбол на площадке?
2. Продолжительность игры в баскетбол составляет:
3. 2 тайма по 45 минут Б) 4 периода до 25 очков
4. 3 периода по 15 минут Г) 4 периода по 10 минут
5. Может ли в баскетболе игра закончиться ничейным счетом?

А) Не может Б) Может

1. Попадание мяча в баскетбольное кольцо приносит команде:
2. одно очко;

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

1. три очка;

Г) ни сколько.

А) водой,

Б) солнцем,

В) воздухом, Г) холодом.

А) 3 Б) 4

В) 5 Г) 6

Ключ к тестам:

|  |  |
| --- | --- |
| № вопроса | Варианты ответов |
| А | Б | В | Г |
| 1 | А |  |  |  |
| 2 |  |  |  | Г |
| 3 |  | Б |  |  |
| 4 |  | Б |  |  |
| 5 |  |  | В |  |
| 6 | А |  |  |  |
| 7 |  | Б |  |  |
| 8 |  |  | В |  |
| 9 |  |  | В |  |
| 10 |  |  |  | Г |
| 11 | А |  |  |  |
| 12 |  | Б |  |  |

* 1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация (сдача контрольных нормативов).

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательной программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в середине года и по окончанию учебного года обучения. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний. Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла. Итоговая сумма очков определяется пятью уровнями подготовленности:

* отлично - от 22 до 25 баллов,
* хорошо - от 19 до 22 баллов,
* удовлетворительно - от 15 до 18 баллов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценка | мальчики | девочки |
| Бег 20 м (с) | «5» | 4,7 и меньше | 5,0 и меньше |
| «4» | 4,8-5,2 | 5,1-5,5 |
| «3» | 5,2 и больше | 5,5 и больше |
| Бег 300 м (с) | «5» | 1,20 и меньше | 1,25 и меньше |
| «4» | 1,21-1,26 | 1,26-1,31 |
| «3» | 1,26 и больше | 1,31 и больше |
| Скоростное ведение мяча 20 м (с) | «5» | 11,2 и меньше | 11,6 и меньше |
| «4» | 11,3-11,8 | 11,7-12,2 |
| «3» | 11,8 и больше | 12,2 и больше |
| Прыжок в длину с места (см) | «5» | 160 и больше | 155 и больше |
| «4» | 140-160 | 130-155 |
| «3» | 120-140 | 115-130 |
| Прыжок в высоту (см) | «5» | 30 и выше | 25 и выше |
| «4» | 25-30 | 23-25 |
| «3» | 20-25 | 18-23 |

* 1. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

Бег 20 м с высокого старта проводится в спортивном зале. Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: секундомер, финишная отметка, флажок.

Результат: время фиксируется в секундах и заносится в протокол.

Бег 300 метров. проводится в спортивном зале или на стадионе. Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Оборудование: секундомер, финишная отметка, флажок.

Результат:время фиксируется в секундах и заносится в протокол.

Скоростное ведение мяча 20 метров проводится в спортивном зале. Спортсмен находится за лицевой линией с мячом в руках. По сигналу тренера он начинает ведение мяча с ускорением удобной ему рукой (правой, левой) до преодоления полной дистанции.

Оборудование: секундомер, финишная отметка.

Результат: время фиксируется в секундах и заносится в протокол.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой линии 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). В зачет идет лучший результат из двух попыток.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Результат: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

Прыжок в высоту: выполняется из положения стоя, отталкиваясь двумя ногами учащийся прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу. Результат фиксируется (в сантиметрах).

1. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня

спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: товарищеских, районных, городских.

По окончанию соревнований педагог проводит разбор прошедших матчей участников соревнований. Учит находить ошибки в технике игры соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны игры, причины недостатков. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

1. Методические материалы.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.
3. Пайе Баррел, Пайе Патрик. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 352 с.
4. Всё о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с анг. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ Астрель, 2007.
5. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепёшкин. - М.: Советский спорт, 2011.