

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно- спортивную направленность, по уровню освоения программа – углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел

«баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

*Актуальность* программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

*Педагогическая целесообразность 3-летней программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи:

*Образовательные:*

* обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
* дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

*Развивающие:*

* скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
* способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
* целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
* расширять спортивный кругозор детей.

*Воспитательные:*

* формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
* прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
* способствовать социализации обучающихся.

Сроки реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 18 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю для групп 1 года обучения– 80 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа для групп 2, 3 года обучения, количество часов в год 120 ч. Всего: 320 часов

*Наполняемость учебных групп*

Минимальное количество обучающихся в группе 10 чел., максимальное - 24 человека

Формы организации обучения:

Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

*К моменту завершения программы обучающиеся должны: Знать*

* + Основы знаний о здоровом образе жизни.
	+ Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
	+ Правила игры в баскетбол.
	+ Тактические приемы в баскетболе.

*Уметь*

* + Овладеть основными техническими и тактическими приемами баскетболиста.
	+ Проводить судейство матча.
	+ Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Развить качества личности*

* + Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
	+ Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
	+ Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе. Обучающиеся могут получить: массовые спортивные разряды по баскетболу

Формы контроля:

1. Контрольные испытания (тестирования): два раза в год в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
3. Контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия.
4. Итоги официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований

Учебный план занятий по баскетболу на три года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид спортивной деятельности | Год обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| 1. | Теоретическая. | 7 | 5 | 5 |
| Практическая деятельность |
| 2. | 2.1. медицинский врачебный контроль | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.2. общефизическая подготовка | 60 | 75 | 75 |
|  | 2.3. техническая подготовка | 50 | 53 | 53 |
|  | 2.4. тактическая подготовка | 30 | 20 | 20 |
|  | 2.5. совершенствование специальнойподготовленности | 18 | 14 | 14 |
|  | 2.6. судейская практика | 1 | 1 | 1 |
|  | 2.7. инструкторская практика | 1 | 1 | 1 |
|  | Контрольные испытания | 3 | 1 | 1 |
| **Итого:** | 171 | 171 | 171 |

**Содержание программы 1-го года обучения:**

1. Общие основы баскетбола
* История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

* Сведения о строении и функциях организма человека.
* Влияние физических упражнений на организм человека.
* Необходимость разминки в занятиях спортом.
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
* Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
* Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
* Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
* Подведение итогов года.
* Методика тренировки баскетболистов.
* Техническая подготовка баскетболистов.
* Психологическая подготовка баскетболиста.
1. Общая физическая подготовка
* Строевые упражнения
* Упражнения для рук плечевого пояса
* Упражнения для ног
* Упражнения для шеи и туловища
* Упражнения для всех групп мышц
* Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

* Упражнения для развития быстроты
* Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

* Упражнения для развития прыгучести.
1. Специальная физическая подготовка
* Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
* Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-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).

* Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
* Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
* Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
* Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
* Метание различных мячей в цель.
* Эстафеты с разными мячами.
1. Техническая подготовка
* Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
* Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
* Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
* Повороты вперед и назад.
* Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
* Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
* Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
* Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
* Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
* Обучение технике двух шагов с места, в движении.
* Броски двумя руками от груди с двух шагов.
1. Тактическая подготовка

Нападение

* Выход для получения мяча на свободное место.
* Обманный выход для отвлечения защитника.
* Розыгрыш мяча короткими передачами.
* Атака кольца.
* «Передай мяч и выходи».
* Наведение своего защитника на партнера. Защита
* Противодействие получению мяча.
* Противодействие выходу на свободное место.
* Противодействие розыгрышу мяча.
* Противодействие атаке кольца.
* Подстраховка.
* Система личной защиты.
1. Игровая подготовка
* Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
* Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
1. Контрольные и календарные игры
* Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини- баскетбола.
* Товарищеские игры с командами соседних школ.
* Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

*К концу первого года обучения обучающиеся*:

* получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
* ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
* улучшат общую физическую подготовку;
* освоят упражнения СФП;
* ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
* обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
* улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
* будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
* будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
* научатся ловить мяч двумя руками на месте;
* научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
* научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
* научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
* научатся освобождаться для получения мяча;
* будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
* будут уметь останавливаться двумя шагами;
* будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
* научатся передавать мяч двумя руками в движении;
* научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
* научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
* будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
* научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
* в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

свободное место;

* научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
* будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
* будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Общие основы баскетбола
* Физическая культура и спорт в России.
* Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
* Правила техники безопасности на тренировках.
* Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
* Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
* Правила пожарной безопасности.
* Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
* Гигиенические требования к спортсменам.
* Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
* Подведение итогов года.
1. Общая физическая подготовка
* Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
* Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
* Эстафеты без предметов и с мячами.
* Упражнения для развития силы.
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
* Упражнения для развития гибкости.
* Упражнения для развития ловкости.
* Комбинированные упражнения по круговой системе
* Развитие прыгучести.
* Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.
1. Специальная физическая подготовка
* Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
* Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
* Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
* Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
* Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.
1. Техническая подготовка
* Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
* Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
* Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
* Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
* Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
* Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
* Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
* Обводка соперника с изменением направления.
* Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
* Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
* Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
* Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
* Обучение технике броска с места со средней дистанции.
1. Тактическая подготовка

Нападение

* Розыгрыш мяча игроками команды.
* Организация атаки кольца.
* «Передай мяч и выходи».
* Заслон защитнику партнера.
* Наведение на партнера своего защитника.
* Взаимодействие «Треугольник».
* Взаимодействие «Тройка».
* «Малая восьмерка».
* Скрестный выход.
* Система быстрого прорыва.
* Система нападения без центрового игрока. Защита
* Противодействие розыгрышу мяча.
* Противодействие атаке.
* Подстраховка партнера.
* Переключение на другого нападающего.
* Проскальзывание.
* Групповой отбор мяча.
* Противодействие «Тройке».
* Противодействие «Малой восьмерке».
* Система личной защиты.
1. Игровая подготовка
* Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
* Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
* Овладение основами тактики командных действий.
* Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.
1. Контрольные и календарные игры
* Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
* Подготовительные учебные двухсторонние игры.
* Товарищеские встречи с командами соседних школ.
* Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

*К концу второго года обучения обучающиеся:*

* расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
* научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
* улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
* пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
* освоят разнообразную игровую практику;
* научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
* научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
* научатся ловить мяч одной рукой в движении;
* освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
* освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
* освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
* научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
* научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
* будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
* будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
* будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
* в нападении получат навыки ставить заслон;
* научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
* будут уметь защищаться системой личной защиты;
* научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
* будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
* смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
* смогут обводить соперника с изменением направления.

Содержание программы 3-го года обучения:

1. Теоретическая подготовка
* Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
* Планирование и контроль спортивной подготовки.
* Основы техники игры и техническая подготовка.
* Основы тактики игры и тактическая подготовка.
* Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
* Правила по мини-баскетболу.
* Установка на игру и разбор результатов.
* Психологическая подготовка юных спортсменов.
* Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
* Подведение итогов года.
1. Общая физическая подготовка
* Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
* Беговые упражнения.
* Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
* Упражнения для развития различных двигательных качеств.
* Комбинированные упражнения.

-Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м

* Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
* Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.
1. Специальная физическая подготовка
* Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
* Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
* Упражнения для координации движений.
* Упражнения для развития специальной выносливости.
1. Техническая подготовка
* Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
* Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
* Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
* Скрытые передачи.
* Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
* Перевод под ногой, за спиной.
* Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
* Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
* Обучение броску крюком.
* Разноудаленные броски с места и в движении.
* Обучение технике трехочкового броска.
* Дальнейшее обучение штрафному броску.
* Бросок в прыжке одной рукой. ***5. Тактическая подготовка*** Нападение
* Командная атака кольца противника.
* Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
* Наведение.
* Треугольник, Тройка.
* Малая восьмерка.
* Скрестный выход.
* Сдвоенный заслон.
* Система быстрого прорыва.
* Система эшелонированного прорыва.
* Система нападения через центрового. Защита
* Противодействие атаки кольца.
* Подстраховка.
* Переключение.
* Проскальзывание.
* Групповой отбор мяча.
* Система личной защиты.
* Система зонной защиты.
* Система смешанной защиты.
* Система личного прессинга.
* Система зонного прессинга.
1. Игровая подготовка
* Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
* Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
* Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
* Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
* Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
* Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
* Освоение терминологии, принятой в баскетболе
* Овладение командным языком, умение отдать рапорт
* Проведение упражнений по построению и перестроению группы
* В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
* Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.
1. Контрольные и календарные игры
* Участие в первенстве школы по баскетболу.
* Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
* Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
* Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
* Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
* Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения

*К концу третьего-пятого годов обучения обучающиеся:*

* Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
* Улучшат технико-тактическую подготовку.
* Улучшат психологическую подготовку.
* Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
* Научатся в нападающих действиях выполнить “ наведение”.
* В командных нападающих действиях смогут выполнить “ скрестный выход”.
* В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
* В защитных действиях смогут выполнить “ проскальзывание”.
* В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
* Будут уметь заполнять протокол игры.
* Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
* Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
* Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
* Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
* Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
* Смогут обводить соперника с изменением скорости.
* Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
* Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
* Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
* Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
* Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
* Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
* Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
* Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

Обеспечение программы методической продукцией

1. *Дидактические материалы:*
* Картотека упражнений по баскетболу.
* Правила игры в баскетбол.
* Правила судейства в баскетболе.
* Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
* Положение о соревнованиях по баскетболу.
1. *Методические рекомендации:*
* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
* Инструкции по охране труда.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, футбольных, волейбольных мячей, гимнастических скамеек

Контрольные тесты (требования к учащимся)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Класс** | **Оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).Отрезок 15 м. туда и обратно | 5-6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 7 | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 8 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 9 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 10-11 | 8,2 | 9,4 | 8,4 | 9,6 | 8,7 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 5-6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 7 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 8 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 9 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 10-11 | 7,8 | 8,4 | 8,0 | 8,6 | 8,4 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 10-11 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 10-11 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 5-6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 8 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 9 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |
| 10-11 | 24 | 22 | 23 | 21 | 20 | 20 |
| 6 | Прыжок вверх с места с махом руками, см | 5-6 | 35 | 30 | 32 | 28 | 26 | 24 |
| 7 | 37 | 32 | 35 | 30 | 30 | 26 |
| 8 | 40 | 35 | 37 | 32 | 32 | 27 |
| 9 | 44 | 39 | 40 | 35 | 35 | 30 |
| 10-11 | 47 | 40 | 44 | 35 | 40 | 30 |

Контрольные тесты считаются сданными при получении среднего балла 4.0

Список литературы

**Педагога ДО:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
9. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.
10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г.