

МБОУ «Якшурская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей естественно-
математического цикла
Протокол №1
от «29» августа 2022г.

Утверждаю
Директор школы
_____ М.Н. Красноперова
Приказ № 125
от «31» августа 2022 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №4
от «29» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Сперанских Александр
Юрьевич

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности предполагает развитие и совершенствование у обучающихся 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 высокие требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающиеся имели возможность снять утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время морально-психологическая и физическая закалка обучающихся способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма. К числу наиболее актуальных проблем относятся: слабое физическое развитие, невербальное общение со сверстниками, закомплексованность в движениях.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в следующем:

- 1) на занятиях со школьниками включены обязательные элементы баскетбола.
- 2) на занятиях часто используются упражнения на рефлексии;
- 3) практические задания способствуют развитию у обучающихся творческих способностей, умения самостоятельно отслеживать правила игры в роли судьи матча, тренера.

Уровень сложности: стартовый

Адресатами программы являются обучающиеся от 10-11 лет общеобразовательной школы, не имеющие ранее никакой обязательной специальной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. Набор групп ведётся по желанию, как самих учеников, так и их родителей, которые учитывают состояние здоровья своего ребёнка. Оптимальная численность обучающихся от 10-20 человек.

Продолжительность реализации и освоения программы – 1 год - 136 часов.

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 (академических часа).

Форма обучения: очная, групповая.

Формы работы на занятиях:

- 1) фронтальная работа;
- 2) групповая работа;
- 3) индивидуальная работа;
- 4) самостоятельная работа;
- 5) работа в парах;
- 6) беседы;
- 7) участие в соревнованиях;

Особенностью организации образовательного процесса. Занятия по данной программе проходят в спортзале и вне зала, большее количество времени занимает работа в спортзале, где обучающиеся изучают и закрепляют программный материал. К работе вне зала относятся спортивные и культурно-массовые мероприятия, где обучающиеся закрепляют и совершенствуют полученные знания на практике.

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающиеся будут

знать:

1. правила техники безопасности;
2. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
3. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
4. жесты судьи по баскетболу;

уметь:

1. выполнять технические приемы и тактические действия;
2. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
3. играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения, в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
2. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упражнения по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар»

битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Учебный план.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж	3	3	-	Инструктаж по ТБ. Беседа.
2	Теоретическая	1	1	-	Беседа, тестирование
3	Техническая	56			Визуальная оценка техники, тестирование
3.1	Имитационные упражнения без мяча	2	1	1	визуальная оценка техники
3.2	Ловля и передача мяча	18	1	17	визуальная оценка техники
3.3	Ведение мяча	18	1	17	визуальная оценка техники
3.4	Броски мяча	18	1	17	визуальная оценка техники
4	Тактическая	40			Визуальная оценка техники, тестирование
4.1	Действия игрока в защите	20	1	19	визуальная оценка техники
4.2	Действия игрока в нападении	20	1	19	визуальная оценка техники
5	Физическая	34			Тестирование, сдача ГТО, контрольные нормативы,
5.1	Общая подготовка	17	1	16	Тестирование, сдача ГТО, контрольные нормативы,
5.2	Специальная	17	1	16	Тестирование, контрольные нормативы, сдача

					ГТО
6	Участие в школьных соревнованиях по баскетболу	2	-	2	Итоги соревнований
ИТОГО		136	12	124	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Практика: Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости).

Входная диагностика. Тестирование физической подготовки: броски по точкам около щита по 2 попытки на каждой точке, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3x10м. Учебная игра в баскетбол.

Тема 2. Теория

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Практика: тестирование

Тема 3. Техническая

Упражнения без мяча.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника ведение мяча. Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП). Техника безопасности при выполнении упражнений (СФП).

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Освоение техники ведение мяча. Имитационные упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: (с разной скоростью; в одном и в разных направлениях). Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника ловли и передача мяча.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. 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. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника ведения мяча.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения бросков.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. 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. Бросок мяча в баскетбольную корзину с места. Бросок мяча 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 двумя руками с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Двумя руками в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тема 4. Тактика

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения нападения и защиты.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование тактики нападения. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тема 5. Физическая

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика выполнения защиты. Закрепление теоретических знаний (терминология)

Общая физическая подготовка.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Правила проведения соревнований.

Практика: Разминка. ОФП. СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Тема 6. Соревнование.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Практика: Разминка. Соревнования. Оценка технической подготовки. Подведение итогов.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят:

-В помещении – спортивный зал, учебный кабинет для презентаций видео проектов, раздевалка для переодевания и хранения реквизита.

На занятиях используется:

- Компьютерная техника с доступом в глобальную сеть интернет, фото, видео и мультимедиа аппаратура (проектор, экран, флэш-карта).

Информационным обеспечением программы является аудио-, видеоматериал.

№	Раздел	Техническое оснащение
1	Вводное занятие. Инструктаж	Ноутбук, инструкции по ОТ и ТБ
2	Теоретическая	Проектор, раздаточный материал, компьютер, презентации по темам.
3	Техническая	Проектор, раздаточный материал, компьютер. Планшет, щит, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики
3.1	Ловля и передача мяча	Мячи, щит, конусы, фишки
3.2	Ведение мяча	Конусы, мячи, фишки, теннисные мячики
3.3	Броски мяча	Мячи, щит, конусы, фишки
4	Тактическая	Проектор, раздаточный материал, компьютер. Планшет, щит, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики
4.1	Действия игрока в защите	Планшет, щит, мячи, конусы, фишки.
4.2	Действия игрока в нападении	Планшет, щит, мячи, конусы, фишки.
5	Физическая	Проектор, раздаточный материал, компьютер. Скакалки, щит, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики.
5.1	Общая подготовка	Скакалки, щит, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики.
5.2	Специальная	Скакалки, щит, мячи, конусы, фишки, теннисные мячики.
6	Участие в школьных соревнованиях по баскетболу	Мячи, форма, кроссовки

Формы контроля.

По окончании каждого года обучения проводится сдача контрольных нормативов обучающимися. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает форму внешней оценки, включающую в себя обязательное участие обучающихся в спортивных и культурно-массовых мероприятиях разного уровня с объемом часовой нагрузки по годам обучения.

По освоению каждого года обучения программы учащиеся проходят тестирование по КИМам с целью перевода на следующий год обучения.

Диагностика результативности освоения программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности обучающихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику такими как удары по мячу на точность с попаданием - в заданную зону или выполнение передачи мяча партнеру так, чтобы мяч попал ему точно в руки. Для оценки техники приема и передачи мяча используются множество различных тестов.

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого баскетболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Промежуточный и итоговый контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все обучающиеся, занимающиеся по программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: декабрь, май первого года обучения, итогового контроля: май второго года обучения. Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным программам оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

2.3. Методическое обеспечение

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Специальная литература для бесед, по методике преподавания волейбола.

Для реализации программы применяются в комплексе различные формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, парах переменного состава (на начальном этапе), в команде. Методы обучения: словесные, наглядные, демонстрационные, практические, игровые и др.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия в (форме бесед педагога, врачей, начинающих и спортсменов со стажем);

- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями для спортсменов, работающих по персональному графику; спортивные соревнования;

- просмотр видеозаписей и методический разбор всех спортивных соревнований по баскетболу (от внутри-секционных до первенства России, Европы и мира).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Год обучения, форма занятия			
	№ недели	1		
		Т	П	К
Сентябрь	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
Октябрь	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
Ноябрь	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
Декабрь	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	К
Январь	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
Февраль	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
Март	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
Апрель	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
Май	1	Т	П	
	2	Т	П	К
	3			
	4			
Всего часов				
Итого	1 год, 136 часов.			

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения (указать месяц)

Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся		
1	<i>Участие в творческих конкурсах и соревнованиях (по плану УО)</i>	В течение года
2	<i>Подготовка и проведение декады физической культуры</i>	
3	<i>Организация и проведение Дня здоровья</i>	Апрель
Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма		
1	Участие в научно – практической конференции «Исследователи 21 века»	Февраль- март
Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся		
1	<i>Знакомство с профессиями учителя физической культуры, тренера, судей</i>	В течение года
Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы		
1	Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях	Сентябрь, январь

Оценочные средства и контрольно-измерительные материалы (КИМы).

Передачи мяча двумя руками от груди

Передачи мяча двумя руками от груди в течение 30 сек.

Трое или четверо учащихся (экзаменуемые) располагаются перед стеной на расстоянии 2 м.

Другие 3–4 ученика – судьи – располагаются сбоку от экзаменуемых. По сигналу учителя учащиеся выполняют передачи в стену двумя руками от груди, а судьи подсчитывают количество передач в течение 30 сек.

Ошибки

- передачи с линии (заступ);
- передачи одной рукой от груди.

Оценивание

Мальчики

- «отлично» – 26 передач;
- «хорошо» – 24 передачи;
- «удовлетворительно» – 22 передачи.

Девочки

- «отлично» – 24 передачи;
- «хорошо» – 22 передачи;
- «удовлетворительно» – 20 передач.

Ведение мяча на месте

Ведение мяча на месте в течение 30 сек.

Трое учащихся располагаются в центре баскетбольной площадки.

Другие 2 ученика — судьи — располагаются сбоку от экзаменуемого. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча правой и левой рукой на месте в стойке баскетболиста, а судьи подсчитывают количество отскоков от площадки в течение 30 сек.

Ошибки

- неправильная стойка баскетболиста;

Мальчики

- «отлично» – 28 отскоков от площадки;
- «хорошо» – 26 отскоков от площадки;
- «удовлетворительно» – 24 отскоков от площадки.

Девочки

- «отлично» – 26 отскоков от площадки;
- «хорошо» – 24 отскоков от площадки;
- «удовлетворительно» – 22 отскоков от площадки.

Броски мяча в кольцо с точек.

Трое учащихся располагаются в трёх секундной зоне.

Другие 2 ученика — судьи — располагаются сбоку от экзаменуемого. По сигналу учителя ученик выполняет бросок мяча в кольцо с точки, а судьи подсчитывают количество попаданий.

Ошибки

- бросок мяча вне точки (заступ);

Оценивание

Мальчики

- «отлично» – 7 попаданий;
- «хорошо» – 6 попаданий;
- «удовлетворительно» – 5 попаданий.

Девочки

- «отлично» – 6 попаданий;
- «хорошо» – 5 попаданий;
- «удовлетворительно» – 4 попаданий.

Общая физическая подготовка

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		Удовлетво рительно	Хорошо	Отлично	Удовлетво рительно	Хорошо	Отлично
1	Бег на 30 м (с)	5.7	5.5	5.1	6.0	5.8	5.3
2	Бег на 2000 м (мин,с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40

Специальная физическая подготовка

Челночный бег с ведением мяча 3x10 метров

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча на расстояние 10 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё правой/левой ногой и выполнить разворот. После этого с ведением мяча нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии следует правой/левой ногой заступить за линию и выполнить разворот. Таким образом следует пробежать 3 отрезка по 10 метров. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию финиша.

Оценивание

Мальчики

- «отлично» – 7.9 сек.;
- «хорошо» – 8.7 сек.;
- «удовлетворительно» – 9.0 сек.

Девочки

- «отлично» – 8.2 сек.;
- «хорошо» – 9.1 сек.;
- «удовлетворительно» – 9.4 сек.

Прыжки на скакалке

Испытуемый стоит в основной стойке в центре баскетбольной площадки, скакалка в руках. По сигналу учителя выполняет прыжки на скакалке в течении 60 секунд. Учитель ведёт подсчёт (количество прыжков).

Оценивание

Мальчики

- «отлично» – 60;
- «хорошо» – 50;
- «удовлетворительно» – 40.

Девочки

- «отлично» – 60;
- «хорошо» – 50;
- «удовлетворительно» – 40.

Планка

Испытуемый принимает положение лёжа на полу, лицом вниз на лицевой линии баскетбольной площадки. Руки согнуты в локтях на 90 градусов, упор на предплечья и фаланги пальцев ног. По сигналу учителя испытуемый стоит в планке в течение 60 секунд.

Оценивание

Мальчики

- «отлично» – 60 сек.;
- «хорошо» – 50 сек.;
- «удовлетворительно» – 40 сек.

Девочки

- «отлично» – 50 сек.;
- «хорошо» – 40 сек.;
- «удовлетворительно» – 30 сек.

Список литературы.

Для педагогов:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
2. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие / Д .И. Нестеровский, М. ИЦ «Академия,2007»
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
5. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
6. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000

8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-100 с.
9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
10. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
11. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
12. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
13. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
14. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
15. «Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
16. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008

ПРИЛОЖЕНИЯ.

Правила техники безопасности на тренировке:

/для тренеров/

Тренер обязан:

1. Проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
2. Проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;
3. Проверять готовность членов команды к занятиям;
4. Не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения заданий;
5. Обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
6. Обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;
7. Обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
8. Под подпись ознакомить с Правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;
9. Выработать план действия в чрезвычайной ситуации и, желательно, отработать его с командой.

/для занимающихся/

Занимающийся обязан:

1. Прибыть на тренировку строго в определенное время;
2. Иметь при себе необходимую спортивную обувь;
3. Шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
4. Беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
5. Аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
6. Соблюдать личную гигиену.

На тренировке запрещается:

1. Пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
2. Пользоваться вышедшим из строя спортивным оборудованием и инвентарем;
3. Покидать спортивный зал без разрешения тренера;
4. Самостоятельно выполнять какие-либо элементы баскетбола;
5. Ношение часов, цепочек, колец, сережек, браслетов и других украшений.