

Методическое обеспечение

| Раздел программы | Формы занятий | Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|---|--|--|---|--|---|
| Введение в общеобразовательную программу | Физкультурно-тренировочное | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные игры в баскетбол | Видеоматериал, иллюстрации. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу | Тестирование уровня теоретических знаний |
| Теоретический раздел | Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение | Видеоматериал, иллюстрации. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу | Тестирование уровня теоретических знаний |
| Общая физическая подготовка | Физкультурно-тренировочное | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы. | Спортивный инвентарь, раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу | Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль |
| Основные умения и навыки | Физкультурно-тренировочное | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. | Спортивный инвентарь, раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу | Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль |
| Специальная физическая подготовка | Физкультурно-тренировочное | <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы. | Спортивный инвентарь, раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу | Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль |
| Основы техники | Физкультурно-тренировочное | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ | Спортивный инвентарь, раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по | Тестирование уровня физической подготовленности, |

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | баскетболу | текущий контроль |
| Врачебный контроль, самоконтроль | Объяснение, практическое занятие | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов. | Видеоматериал, иллюстрации. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу | Исследовательская работа. опрос |
| Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация) | Объяснение, практическое занятие | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности. | Видеоматериал, иллюстрации. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу | Тестирование уровня теоретических знаний |
| Фестиваль спортивных достижений | Соревнования | Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований. | Методические рекомендации по проведению соревнований | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу | Результаты спортивных соревнований. |

Список литературы

Для педагогов

Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Внеурочная деятельность обучающихся Баскетбол» авторы:, М. «Просвещение» 2013г.

Журналы «Физкультура в школе».

«Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11классы. М. Просвещение, 2010г.

В.И. Лях Примерная рабочая программа по физической культуре М. Просвещение, 2011г.

А. Н. Каинов Программы «Организация работы спортивных секций в школе» 2014г.

И.А. Гуревич «300 соревновательно–игровых заданий по физическому воспитанию», Минск 2004 год.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>

2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view

3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>

4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U

5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Для обучающихся

Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

БаррелПэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>

2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view

3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>

4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U

5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Теоретические вопросы по программе «Баскетбол»

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?

а) 4; б) 5; в) 6.

2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.

3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?

а) 1; б) 2; в) не ограничено; г) 0.

4. Ведение выполняется

а) одной рукой;

б) поочередно двумя руками;

в) одновременно двумя руками.

5. Что называется зоной нападения?

а) половина поля под кольцом соперника;

б) половина поля под своим кольцом;

в) центральная часть поля;

г) место за пределами площадки у судейского столика.

6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

8. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

9. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

10. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

11. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

12. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

13. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

Оценочные материалы уровня физической подготовленности обучающихся

| № | Тесты | результат | | | | | |
|---|--|-----------|-----|---------|------|--------|------|
| | | высокий | | средний | | низкий | |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек). | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

год обучения: 1

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Формы контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|----------------------|--------------|---|------------------|----------------|
| 1 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Вводное занятие | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 2 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Развитие ОФП | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 3 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Стойка баскетболиста. Передвижения и остановка. Развитие СФП | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 4 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча от груди двумя руками на месте. Развитие СФП | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 5 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Игра |
| 6 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Ведение мяча левой и правой рукой поочередно в движении. Развитие СФП | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 7 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Имитационные упражнения для броска в кольцо. Развитие СФП | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 8 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 9 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Ловля мяча. Развитие СФП | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 10 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча от груди двумя руками в движении. Передача одной рукой на месте. Развитие СФП | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 11 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Игра, беседа |
| 12 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Развитие СФП | Спортивный зал | Игра |
| 13 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Бросок в кольцо со средней дистанции. Развитие СФП | Спортивный зал | Игра |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------|----------------------|---|---|----------------|----------------------|
| 14 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Практическое задание |
| 15 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Техника выполнения финтов. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 16 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Перехваты мяча. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 17 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Практическое задание |
| 18 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча от плеча одной рукой на месте. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 19 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Бросок в кольцо со средней дистанции. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 20 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Практическое задание |
| 21 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Ведение мяча змейкой. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 22 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Техника выполнения финтов. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 23 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Практическое задание |
| 24 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Перехваты мяча. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 25 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча в движении. Эстафеты баскетболистов. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 26 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Игра-викторина |
| 27 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Бросок в кольцо с дальней дистанции. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 28 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Ведение мяча с поворотом. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 29 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Техника выполнения финтов. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 30 | | | 18.30-19.30 | Учебно- | 1 | Учебная игра | Учебно- | Практическое |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------|----------------------|---|---|----------------|----------------------|
| | | | | тренировочная | | | тренировочная | е задание |
| 31 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Ловля мяча. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 32 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча из-за головы одной рукой на месте. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 33 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Практическое задание |
| 34 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Бросок в кольцо с дальней дистанции. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 35 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Ведение мяча с поворотом. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 36 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Игра |
| 37 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Техника выполнения финтов. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 38 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Ловля мяча. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 39 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Практическое задание |
| 40 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча из-за головы одной рукой на месте. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 41 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Бросок после ведения. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 42 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Ведение мяча между фишками. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 43 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Игра |
| 44 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Техника выполнения финтов. Развитие СФП | Спортивный зал | Игра |
| 45 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Перехваты мяча. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 46 | | | 18.30-19.30 | Учебно- | 1 | Учебная игра | Спортивный | Практическо |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------|----------------------|---------------|--|--|----------------|----------------------|
| | | | | тренировочная | | | зал | е задание |
| 47 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча от груди двумя руками в движении в парах. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 48 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Бросок после ведения. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 49 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | | Спортивный зал | Игра |
| 50 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Техника выполнения финтов. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практика |
| 51 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Перехваты мяча. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 52 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 53 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Техника выполнения финтов. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 54 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча от груди двумя руками в движении в тройках. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 55 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 56 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Штрафные броски. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 57 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Техника выполнения финтов. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 58 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Подбор мяча. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 59 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 60 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Развитие общей физической подготовки. Двусторонняя игра с заданием. | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 61 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча от груди двумя руками в движении в тройках. Развитие СФП | | Спортивный зал | Практическое задание |
| 62 | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | | Спортивный зал | Практическое задание |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------|----------------------|---|--|----------------|-------------------------------------|
| 63 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Штрафные броски. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 64 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Развитие общей физической подготовки | Спортивный зал | Практическое задание |
| 65 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке | Спортивный зал | Практическое задание |
| 66 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Практика |
| 67 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Развитие общей физической подготовки | Спортивный зал | Практическое задание |
| 68 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Передача мяча от груди двумя руками в движении в тройках. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 69 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Учебная игра | Спортивный зал | Практическое задание |
| 70 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Бросок в кольцо после встречной передачи. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 71 | | | 18.30-19.30 | Учебно-тренировочная | 1 | Техника выполнения финтов. Развитие СФП | Спортивный зал | Практическое задание |
| 72 | | | 18.30-19.30 | Контрольная | 1 | Итоговое занятие Сдача нормативов | Спортивный зал | Практика, тесты, задания посменные. |