

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 301  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято  
Педагогическим Советом  
ГБОУ средней школы №301  
Протокол от 31.08.2022 № 1

Утверждаю  
Директор ГБОУ средней школы № 301  
\_\_\_\_\_ Е.С. Спиридонова  
приказ от 31.08.2022 № 250

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
объединения**

**Баскетбол  
на 2022-2023 учебный год  
2-й год обучения**

**Разработчик -  
Петихина Н.Д.,  
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2022

## Пояснительная записка

Баскетбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у детей и подростков умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Данная программа разработана на основе: Программа «Баскетбол». Примерная программа по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М.: Советский спорт, 2004г. В.Луничкин, В.Башкирова, Ю.Портнов. и направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о баскетболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Программы детско-юношеских спортивных школ направлены на достижение высокого спортивного мастерства. Школьный спортивный клуб не может ставить перед собой такие цели. Учитывая контингент учащихся школы, программа была модифицирована по следующим пунктам:

- снижение требований к отбору учащихся: единственный критерий - медицинский допуск к занятиям;
- снижение общего объёма часов и тренировочных занятий;
- снижение физической нагрузки в плане общей физической и специальной физической подготовки;
- снижение требований к технико-тактической подготовке;
- снижение критериев оценки при сдаче контрольных тестов

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная

**Актуальность** заключается в возможности заниматься баскетболом всем учащимся, имеющим медицинский допуск. Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, создаёт дополнительные условия

для обеспечения физического, психического и нравственного здоровья учащегося, дает возможность получить социальную практику общения в коллективе.

**Отличительная особенность** программы в том, что значительное время отводится на интегральную подготовку, которая даёт возможность одновременно сопряжено развивать физические качества и технико-тактические действия с оптимальным расходом тренировочного времени.

Для доступности обучения более широко применяется игровой метод, придающий более эмоциональный характер занятиям, и помогающий легче усваивать технические элементы.

**Адресат программы:** программа предназначена для учащихся 11-12 лет.

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям баскетболом.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- освоение технических приёмов;
- освоение тактических действий;
- освоение правил игры и основ судейства;

#### **Развивающие:**

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

#### **Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- развитие личностных качеств (коммуникабельность, эмпатия, волевые качества).

### **Условия реализации программы:**

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 2 год – не менее 12 человек.

- Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

- Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;
- учебная игра;
- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование.

- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:
  - Щиты баскетбольные
  - Гимнастическая стенка
  - Гимнастические скамейки
  - Гимнастические маты
  - Скакалки
  - Мячи набивные
  - Секундомер
  - Гантели различной массы
  - Мячи баскетбольные
  - Рулетка
  - Стойки
  - Фишки

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные:**

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;
- понимание физической культуры, как средства организации и активного ведения ЗОЖ, профилактики вредных привычек

#### **Предметные:**

- наличие стойкого интереса к игре в волейбол, устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;

### После второго года обучения будут знать:

- основные правила игры в баскетбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

### и уметь:

- владеть основными приемами тактики игры в нападении и защите (сбрасывание мяча из аута/противодействие сбрасыванию мяча из аута; атака кольца/противодействие атаке кольца);
- владеть основными игровыми ситуациями на поле;
- владеть техникой: выполнения передач на месте и в движении (одной рукой от плеча; двумя руками от груди), выполнение атаки в движении (с двух шагов)

## Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности.	1	1	-	
2	Развитие баскетбола в России.	1	1	-	
3	Правила игры в баскетбол.	1	1	-	Тестирование
4	Место занятий, оборудование.	3	3	-	Анкетирование
5	Общая и специальная физическая подготовка.	68	4	64	Контрольные испытания
6	Техника игры в баскетбол.	36	4	32	Наблюдение
7	Тактика игры в баскетбол.	34	4	30	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

### Содержание программы

#### Теория:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

2. Развитие баскетбола в России. История возникновения баскетбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по баскетболу.

3. Правила игры в баскетбол. Изучение правил игры в «мини-баскетбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

4. Место занятий, оборудование. Площадка для игры в баскетбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по баскетболу.

#### 5. Практика:

Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

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 с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). 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. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### 6. Техника игры в баскетбол.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Бросок одной рукой. Бросок из под кольца с правой стороны правой рукой, бросок из под кольца с левой стороны левой рукой. Мяч находится на ладонке, на подушечки пальцев, локоть под углом девяносто градусов, ноги согнуты в коленях, ноги на ширине плеч носочки смотрят вперед. При выполнении броска одновременно разгибаются руки и ноги, после броска оставить пальцы параллельно полу.

Бросок с двух шагов. Бросок с двух шагов с правой стороны, бросок с двух шагов с левой стороны. (На примере броска с правой стороны). Левая нога впереди, мяч держу двумя руками у груди. Выполнить один удар в пол, далее шаг правой ногой, затем шаг левой ногой, мяч вынести на бросковую позицию, правая нога согнута в колене пока мяч не будет выпущен, правую ногу нельзя опускать на пол.

Ловля мяча. Руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы широко расставлены в стороны, ноги согнуты в коленях. Большие пальцы рук на максимально близком расстоянии друг от друга, локти широко расставлены в стороны.

Ведение мяча. Ведение мяча правой, левой рукой, со сменой темпа. Ведение на месте, в движении с переводами мяча с руки на руку, с переводом под ногой, с помощью обката, низкое ведение мяча, на уровне пояса. Ведение с остановками, с ускорением.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч рукой.

Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линии. Мяч поднят над головой, держа двумя руками, на линию не наступать. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую руку партнёру, на ход партнёру.

#### 7. Тактика игры в баскетбол.

Характеристика игровых действий в нападении и в защите. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «мини-баскетбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать бросок; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов передачи, броска и ведения мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости передачи мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнёру, на свободное место, под бросок; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном броске и вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования её.

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Название темы	Примечание
1		Вводная часть. ( правила, изменения в правилах, техника безопасности) ОФП.	
2		ТБ Техника передвижений, стоек, остановок, в баскетболе.ОФП	
3-4		Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте левой и правой рукой.	
5-6		Стойка и перемещение. Остановка шагом.	
7-8		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении шагом.	
9-10		Техника ведения, переводы (финты) Правила игры.	
11-12		Совершенствование. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	

13-14		Ведение мяча на месте в различных стойках на месте, в движении, и шагом. Учебная игра.	
15-16		Ведения мяча с изменением направления. Перевод мяча за спиной. Теория- «орган осязания-кожа»	
17-18		Ведение мяча с изменением скорости. Перевод мяча поворотом. Заслон игрока. Учебная игра	
19-20		Ведение – остановка – передача мяча. Переводы мяча в движении шагом. Учебная игра	
21-22		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра.	
23-24		Комбинация из основных элементов передвижения. Учебная игра.	
25-26		Перемещения в стойках. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «выбей мяч».	
27-28		Техника ловли и передачи. Теория «Сердце и его тренировка».	
29-30		Совершенствование. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
31-32		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперед. Учебная игра.	
33-34		Передача мяча двумя руками из за головы.	
35-36		Передача мяча одной рукой от плеча.	
37-38		Передачи мяча и ловля в парах на месте.	
39-40		Сочетание приемов перемещения, остановок и передачи мяча. Учебная игра.	
41-42		Передачи мяча и ловля в тройках, четверках, в круге и в квадрате. Игра «8 передач».	
43-44		Передачи мяча и ловля в тройках в движении приставными шагами. Учебная игра.	
45-46		Техника броска.	
47-48		Совершенствование бросков см места, в движении. Бросок двумя руками сверху. Учебная игра.	
49-50		Бросок двумя, одной рукой от плеча. Учебная игра.	
51-52		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Командные действия в нападении.	
53-54		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. С последующим броском двумя руками сверху.	
55-56		Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	
57-58		Вырывание и выбивание мяча на месте. Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра.	
59-60		Бросок одной рукой от головы после ведения. После передач в парах при параллельном движении. Учебная игра.	
61-62		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Перехват мяча. Учебная игра.	



63-64		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	
65-66		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	
67-68		Тактические действия в защите. Личная защита. СФП. Упражнения для работы ног. Учебная игра.	
69-70		Зонная защита. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП Учебная игра.	
71-72		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих..	
73-74		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	
75-76		Держание игрока при попытках прохода с мячом. Учебная игра.	
77-78		Тактические действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	
79-80		Действия двух нападающих против одного защитника. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	
81-82		Индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие трех игроков.	
83-84		Индивидуальные действия при нападении.	
85-86		Нападение быстрым прорывом. Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	
87-88		Учебная игра. ОФП	
89-90		Совершенствование индивидуальных действий в нападении	
91-92		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	
93-94		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	
95-96		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	
97-98		Методы спортивной тренировки. ОФП.	
99-100		Совершенствование техники передачи мяча.ОФП	
101-102		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	
103-104		Совершенствование техники передачи мяча.ОФП	
105-106		Техническая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. «Перестрелка»	
107-108		Учебная игра.	
109-110		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	
111-112		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
113-114		Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	

115-116		Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
117-118		Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	
119-120		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра.	
121-122		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	
123-124		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
125-126		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	
127-128		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	
129-130		Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	
131-132		Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	
133-134		СФП. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки Учебная игра.	
135-136		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	
137-138		Защитные стойки. СФП. Учебная игра.	
139-140		Защитные передвижения. ОФП. Учебная игра.	
141-142		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебная игра.	
143-144		Итоги прошедшего спортивного года.	

### **Оценочные и методические материалы**

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения учащимся образовательной программы и проводится в формах:

- тестирования по общей физической подготовке (см. Приложения),
- опроса на владение теоретическими знаниями (см. Приложения),
- внутригрупповых игр, районных и городских соревнований, товарищеских встреч и др.

В рамках промежуточной аттестации проводится:

- входной контроль: осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке
- Текущий контроль: учет посещаемости занятий; наблюдение, ведение учащимися дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности;

#### **Методическое обеспечение**

- Формы проведения занятий в баскетболе достаточно разнообразны. Это групповые занятия и индивидуально-групповые, занятия по физической, теоретической и технико-тактической подготовке, соревнования, которые способствуют повышению

спортивного мастерства игроков. Тренировочное занятие является основной формой организации тренировочного процесса. Оно состоит из подготовительной части или разминки, основной и заключительной частей. Задачей разминки является подготовка организма к предстоящей деятельности, она обычно состоит из общеподготовительной и специально-подготовительной части. Общая разминка повышает работоспособность организма игроков.

- Специальная разминка по своим средствам должна быть максимально приближена к специальному виду спорта: в ней выполняются как специальные физические упражнения, так и части движения, являющиеся предметом обучения или совершенствования.
- Основная часть занятия связана с решением главной задачи тренировки, которая зависит от периода тренировки, степени подготовленности занимающихся, от возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Задача заключительной части занятия - создать в организме условия для протекания восстановительных процессов.
- Групповое занятие проводится в форме тренировочного урока и занимает основное место в процессе подготовки игроков в баскетболе. Особенностью группового занятия является то, что упражнения выполняются в парах, в тройках, четверках, где дети могут равняться друг друга, а так же подсказать и подкорректировать возникшие ошибки. Поточная форма организации занимающихся является разновидностью группового занятия. При поточной форме учащиеся выполняют задание педагога поочередно под его непосредственным контролем и страховкой.
- Теоретические занятия проходят в процессе тренировки, а так же на дополнительных собраниях.
- Спортивные соревнования как форма тренировочных занятий имеют важное педагогическое значение. Игры на счет включаются, как правило, в конце тренировочного занятия для закрепления изученного материала в условиях противостояния сопернику. Они стимулируют тренировочный процесс, содействуют улучшению учебной работы, воспитанию у детей воли к победе, чувства патриотизма, товарищества, коллективности действий, приучают к организованности и дисциплине.

### **Литература для педагога:**

1. «Баскетбол. Примерная программа по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М.: Советский спорт, 2004г. В.Луничкин, В.Башкирова, Ю.Портнов.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. М.2010.
3. Нестеровский Д. «Теория и методика баскетбола». Изд-во «Дрофа», 2012г.
4. Кузин В., Полиевский С. «Баскетбол», изд-во «Физкультура и спорт», 2002г.
5. Кузнецов В., Колодницкий Г. «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол»  
а. Изд-во «Просвещение», 2012г.
6. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011
7. Портнов Ю.П. Основы управления тренировочно –соревновательным процессом в спортивных играх. М.2006.
8. Чернов С. «Баскетбол. Подготовка судей». Изд-во «Физическая культура», 2009г.

### **Литература для детей:**

1. Костикова Л. «Баскетбол», изд-во «Физкультура и спорт», 2002г.
2. Пайе Б., Пайе П. «Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных», изд-во «Дивизион», 2008г.
3. Хэлберстам Д. «Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил», изд-во «АСТ, Астрель», 2004г.

**Приложение 1**

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации учащихся**

по итогам освоения программы (второй год обучения)

Контрольные нормативы

Прыжок вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
9-10 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
11-12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13-14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Бег на 20 м

Возраст	Пол	Оценка скорости		
		средний	выше среднего	высокий
9-10 лет	Д	4,1	3,9-4,0	3,8 и менее
	М	4,0-4,3	3,8-4,0	3,7 и менее
11-12 лет	Д	4,2-4,4	3,8-4,1	3,7 и менее
	М	3,9-4,1	3,6-3,8	3,5 и менее
13-14 лет	Д	4,1-4,3	3,6-4,0	3,5 и менее
	М	3,8-4,1	3,4-3,7	3,3 и менее

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		9-10	11-12	13-14
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

### Тактика нападения (2 год)

#### Приёмы игры (уметь показать, объяснять и совмещать с другими элементами)

**2-й год**

Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+

#### Приёмы игры (уметь показать, объяснять и совмещать с другими элементами)

**2 год**

Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+

## Тактика защиты (2 год)

### **Приёмы игры (уметь показать, объяснять и совмещать с другими элементами)**

	<b>2-й</b>
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+

### **Мини-тест «Баскетбол»**

1. В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение?

- а) в Японии
- б) в России
- в) в Бельгии
- г) в США +

2. Сколько весит баскетбольный мяч?

- а) 200-250 г
- б) 400-450 г
- в) 600-650 г +
- г) 800-850 г

3. Кто считается самым известным баскетболистом в мире?

- а) Марат Сафин
- б) Зинедин Зидан
- в) Павел Буре
- г) Майкл Джордан +

4. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?

- а) 3,05 м +
- б) 3,55 м
- в) 4,00 м
- г) 4,05 м

5. Как начинается игра в баскетболе?

- а) со жребия игроков соперничающих команд
- б) с подбрасывания мяча судьей +
- в) с эстафеты соперничающих команд
- г) с выбрасывания мяча с трибун

6. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?

- а) 3 секунды
- б) 4 секунды
- в) 5 секунд +

г) 6 секунд

7. Какое из данных утверждений верно?

- а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно +
- б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой
- в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага
- г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой

8. Как называется игра в уличный баскетбол?

- а) пейнтбол
- б) стритбол +
- в) гандбол
- г) фитбол