

Управление образования Администрации  
МО «Устьянский муниципальный район»

МБОУ «Киземская СОШ»  
ШСК «Овертайм»

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
педагогического совета  
Протокол № 7  
«4» июня 2020г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 05  
от «15» июня 2020 г.  
директор МБОУ «Киземская СОШ»  
Для документов  
Лютов М.Д.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол (младшая группа)»**

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:  
Учитель физической культуры  
Фомин Евгений Николаевич  
высшая квалификационная категория

п. Кизема 2020г

## Содержание.

|  |  |
|--|--|
| Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....      |  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                                 |  |
| 1.2. Цель и задачи.....  |  |
| 1.3. Содержание программы .....                                  |  |
| 1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1.....                   |  |
| 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.....      |  |
| 1.3.3. Планируемые результаты. Модуль 1.....                     |  |
| 1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2.....                   |  |
| 1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.....      |  |
| 1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2.....                     |  |
| Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»..... |  |
| 2.1.1. Календарный учебный график. Модуль 1.....                 |  |
| 2.1.2. Календарный учебный график. Модуль 2.....                 |  |
| 2.2. Условия реализации программы .....                          |  |
| 2.3. Формы аттестации.....                                       |  |
| 2.4. Оценочные материалы.....                                    |  |
| 2.5. Список литературы.....                                      |  |
| 2.6. Приложения.....   |  |

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка.

**Направленность:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол (младшая группа)» (далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. Реализация её осуществляется в МБОУ «Киземская СОШ» (п.Кизема, Устьянского района, Архангельской области).

**Введение в программу:** данная программа знакомит детей с основами спортивной командной игры баскетбол.

Воспитанники ежегодно становятся победителями и призёрами спортивных соревнований различного уровня. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

**Актуальность программы:** Актуальность программы обусловлена « Концепцией развития дополнительного образования детей» (от 04.09.2014 № 1726-р), где сказано, что на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения. Важным моментом является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном и нравственном развитии, обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся, а так же формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Новизна программы:** программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

#### **Формы и методы организации работы по программе:**

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений (предусматривает многократное повторение движений, в целом, по частям), игровой и соревновательный методы (применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры), метод круговой тренировки (по станциям). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Педагогическая целесообразность:** программа является первой ступенью подготовки и мотивации детей для игры в баскетбол. Эта игра способна мотивировать детей на занятия и по другим видам спортивных игр.

**Уровень программы:** стартовый уровень.

**Адресат программы:** в «Баскетбол (младшая группа)» принимаются учащиеся в возрасте 10 – 14 лет, с активной жизненной позицией, желанием работать в команде, стремлением побеждать и заниматься спортом, созидать и вносить свой вклад в спортивную деятельность.

**Форма обучения и режим занятий. Срок реализации программы:** форма обучения – очная. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа, итого 3 часа в неделю. Учебный план состоит из двух модулей. Первый модуль: с сентября по декабрь - 48 часов, 2 модуль: с января по май - 60 часов, итого 108 часов в текущем учебном году. Начало учебного года – 01.09., окончание – 31.05.

**Результаты и способы их оценки:** в конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

**Вариативность программы:** данная программа вариативна. Она предполагает возможность корректировки количества часов на различные виды деятельности. Это связано с особенностями организации и проведения тренировок, общешкольных мероприятий, предложений учащихся, а так же возможностей выездов на спортивные мероприятия районного уровня. В зависимости от получения новой информации по мероприятиям, возможно сокращение материала по одной теме, увеличение по другой, введение нового актуального материала.

### **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель** – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи:** - укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу;
- подготовка занимающихся к соревнованиям по баскетболу.

### **1.3 Содержание программы.**

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

### 1.3.1 Учебно-тематический план (Модуль 1).

| № п/п                 | Название раздела, темы             | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-----------------------|------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|                       |                                    | Всего            | Теория | Практика |                           |
| <i>Модуль 1 (48ч)</i> |                                    |                  |        |          |                           |
| 1                     | Основы знаний                      | 3                | 3      |          | опрос                     |
| 2                     | Специальная подготовка техническая | 25               |        | 25       | тестирование              |
| 3                     | Специальная подготовка тактическая | 5                |        | 5        | наблюдение                |
| 4                     | ОФП                                | 10               |        | 10       | тестирование              |
| 5                     | Соревнования                       | 5                |        | 5        | участие                   |

### 1.3.2 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 1)

**Основы знаний (3часа).** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила баскетбола. Жесты судей.

**Техническая подготовка (25часов).** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

**Тактическая подготовка (5 часов).** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены мест. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Личная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Общefизическая подготовка (10 часов).** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.

**Парные и групповые упражнения:** с сопротивлением, перетягивания, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

**Бег.** Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Ускорение на отрезках 30,60 м. Кросс 500 – 2000 м.

**Прыжки.** Опорные и приставные прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

**Подвижные игры.**

**Соревнования (5 часов).** Участие в соревнованиях.

### 1.3.3 Планируемые результаты (Модуль 1)

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### 1.3.4 Учебно-тематический план (Модуль 2).

| № п/п                 | Название раздела, темы             | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-----------------------|------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|                       |                                    | Всего            | Теория | Практика |                           |
| <i>Модуль 2 (60ч)</i> |                                    |                  |        |          |                           |
|                       | Основы знаний                      | 2                | 2      |          | опрос                     |
|                       | Специальная подготовка техническая | 38               |        | 38       | тестирование              |
|                       | Специальная подготовка тактическая | 5                |        | 5        | наблюдение                |
|                       | ОФП                                | 10               |        | 10       | тестирование              |
|                       | Соревнования                       | 5                |        | 5        | участие                   |

### 1.3.5 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 2).

**Основы знаний (2 часа).** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила баскетбола. Жесты судей.

**Техническая подготовка (38 часов).** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

**Тактическая подготовка (5 часов).** *Тактика свободного нападения.* Позиционное нападение без смены мест. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Личная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Общefизическая подготовка (10 часов).** *Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.*

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивания, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Ускорение на отрезках 30,60 м. Кросс 500 – 2000 м.

*Прыжки.* Опорные и приставные прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры.*

**Соревнования (5 часов).** Участие в соревнованиях.

### **1.3.6 Планируемые результаты (Модуль 2).**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1.1 Годовой календарный учебный график. Модуль 1.**

| №  | Месяц | Число | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия  | Форма контроля |
|----|-------|-------|-------|---------------|--------------|---|----------------|
| 1  |       |       |       |               | 1,5          | История баскетбола. Техника передвижений, ведения, передач, бросков         |                |
| 2  |       |       |       |               | 1,5          | Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков          |                |
| 3  |       |       |       |               | 1,5          | Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков          |                |
| 4  |       |       |       |               | 1,5          | Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков          |                |
| 5  |       |       |       |               | 1,5          | Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. |                |
| 6  |       |       |       |               | 1,5          | Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков  |                |
| 7  |       |       |       |               | 1,5          | Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. |                |
| 8  |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения.    |                |
| 9  |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения.    |                |
| 10 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения     |                |
| 11 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений,  |                |

|    |  |  |  |  |     |  |  |
|----|--|--|--|--|-----|--|--|
|    |  |  |  |  |     | ведения, передач, бросков.<br>Тактика нападения.                                   |  |
| 12 |  |  |  |  | 1,5 | Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты. |  |
| 13 |  |  |  |  | 1,5 | Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.                 |  |
| 14 |  |  |  |  | 1,5 | Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.                 |  |
| 15 |  |  |  |  | 1,5 | Жесты судей. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.                 |  |
| 16 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.              |  |
| 17 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.              |  |
| 18 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.              |  |
| 19 |  |  |  |  | 5   | Школьные соревнования  |  |
| 20 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения.           |  |
| 21 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.              |  |
| 22 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.                              |  |
| 23 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.                              |  |
| 24 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.                              |  |
| 25 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.                              |  |
| 26 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.                              |  |
| 27 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.                              |  |
| 28 |  |  |  |  | 2   | Контрольные нормативы.   |  |
| 29 |  |  |  |  | 2   | Двухсторонняя игра.  |  |

### 2.1.2 Годовой календарный учебный график. Модуль 2.

| №  | Месяц | Число | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия  | Форма контроля |
|----|-------|-------|-------|---------------|--------------|---|----------------|
| 1  |       |       |       |               | 1,5          | Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.     |                |
| 2  |       |       |       |               | 1,5          | Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.     |                |
| 3  |       |       |       |               | 1,5          | Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.     |                |
| 4  |       |       |       |               | 1,5          | Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.     |                |
| 5  |       |       |       |               | 1,5          | Правила игры. ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.     |                |
| 6  |       |       |       |               | 5            | Районные соревнования   |                |
| 7  |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения |                |
| 8  |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения |                |
| 9  |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения |                |
| 10 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.   |                |
| 11 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.   |                |
| 12 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.   |                |
| 13 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения |                |
| 14 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения |                |
| 15 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика нападения |                |
| 16 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты.   |                |
| 17 |       |       |       |               | 1,5          | ОФП. Техника передвижений,  |                |

|    |  |  |  |  |     |  |  |
|----|--|--|--|--|-----|--|--|
|    |  |  |  |  |     | ведения, передач, бросков.<br>Тактика защиты.  |  |
| 18 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика защиты.                  |  |
| 19 |  |  |  |  | 1,5 | Жесты судей. ОФП. Техника<br>передвижений, ведения,<br>передач, бросков. Тактика<br>защиты.  |  |
| 20 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика нападения                |  |
| 21 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика нападения                |  |
| 22 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика нападения                |  |
| 23 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика защиты.                  |  |
| 24 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика защиты.                  |  |
| 25 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика защиты.                  |  |
| 26 |  |  |  |  | 1,5 | Правила игры. ОФП. Техника<br>передвижений, ведения,<br>передач, бросков. Тактика<br>защиты. |  |
| 27 |  |  |  |  | 1,5 | Правила игры. ОФП. Техника<br>передвижений, ведения,<br>передач, бросков. Тактика<br>защиты. |  |
| 28 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика нападения                |  |
| 29 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика нападения                |  |
| 30 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика нападения                |  |
| 31 |  |  |  |  | 1,5 | Жесты судей. ОФП. Техника<br>передвижений, ведения,<br>передач, бросков. Тактика<br>защиты.  |  |
| 32 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений,<br>ведения, передач, бросков.<br>Тактика защиты.                  |  |

|    |  |  |  |  |     |   |  |
|----|--|--|--|--|-----|---|--|
| 33 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты. |  |
| 34 |  |  |  |  | 1,5 | ОФП. Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Тактика защиты. |  |
| 35 |  |  |  |  | 2   | Контрольные нормативы   |  |
| 36 |  |  |  |  | 2   | Двухсторонняя игра  |  |

\*Место проведения не изменяется – спортивный зал МБОУ «Киземская СОШ».

## 2.2. Условия реализации программы.

1. Игровой зал, тренажёрная комната
2. Наглядность (таблицы, схемы)
3. Ноутбук с программным обеспечением.
4. Канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, блокноты, бумага, скрепки).
5. Информационные ресурсы: беседа в социальных сетях <https://vk.com/>

## 2.3 Формы аттестации.

| Группа                     | 1 модуль             |                             | 2 модуль             |                             | Итог за год |
|----------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------|
|                            | Теоретические знания | Практические умения, навыки | Теоретические знания | Практические умения, навыки |             |
| Баскетбол (младшая группа) | опрос                | тестирование                | опрос                | тестирование                |             |

## 2.4 Оценочные материалы.

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

*Нормативы технической подготовки.*

| Оценка | Штрафные броски | Броски с дистанции | Скоростная техника | Передачи мяча в стену на скорость |
|--------|-----------------|--------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 5      | 10              | 9                  | 20                 | 18                                |
| 4      | 8               | 7                  | 23                 | 16                                |
| 3      | 6               | 5                  | 25                 | 12                                |

**Штрафные броски** выполняются последовательно. После каждого броска мяч подает игроку партнер. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий (20 бросков).

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

#### *Нормативы общефизической подготовки.*

| Оценка | Прыжок в длину с места | Челночный бег 3x10 | Бег 30 м | Бег 1000 м |
|--------|------------------------|--------------------|----------|------------|
| 5      | 190                    |                    | 4.9      | 4.10       |
| 4      | 175                    |                    | 5.2      | 4.20       |
| 3      | 160                    |                    | 5.5      | 4.30       |

### **2.5 Список литературы.**

*Для педагога:*

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе/ Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка/ В.И.Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи Б. Баскетбол. Концепции и анализ/ Б.Коузи, Ф.Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2002.

*Для детей и родителей:*

5. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.

*Интернет-ресурсы:*

6. <https://obasketbole.ru/igroku/>
7. [https://world-sport.org/games/basketball/education\\_drill/](https://world-sport.org/games/basketball/education_drill/)
8. [https://vk.com/uroki\\_basketbola](https://vk.com/uroki_basketbola)