

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»**

Согласовано

«...» _____ 2024 г.

Заместитель директора по ВР

_____ Ю. В. Кибирева

Утверждаю

Приказ № _____

от «___» _____ 2024 г.

Директор МБОУ «СОШ №10»

_____ А. В. Тюрина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Адресат программы: 12 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно -
оздоровительная

Разработчик программы: М.В Пиминова
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

г. Байкальск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика образовательной программы, ее место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41; Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р).

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и содержание работы с юными баскетболистами; предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Программа включает проведение практических и теоретических занятий.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа последовательно решает основные **задачи**:

Обучающие:

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча.
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне
3. Овладение основами игры в баскетбол.
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.
6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетбола.

Механизм и условия реализации программы

Адресат программы: к тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Срок освоения программы: 34 недели.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем программы: 68 часов.

Режим занятий

Этапы образовательного процесса	2024-2025 учебный год
Начало учебных занятий (периодов)	с 01 сентября 2024 г.
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	68
Промежуточная аттестация	Декабрь 2024 г.
Итоговая аттестация (при завершении изучения программы)	Май 2025 г.
Окончание учебных занятий (периодов)	31 мая 2024 г.
Каникулы осенние	Занятия по расписанию, досуговые мероприятия по плану отдела
Каникулы зимние	Занятия по расписанию, досуговые мероприятия по плану отдела
Каникулы весенние	Занятия по расписанию, досуговые мероприятия по плану отдела

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение	2	2	-	
2.	Раздел 2. Техника игры	16	2	14	
3.	Раздел 3. Техника перемещений	18	4	14	Промежуточная аттестация - тест
4.	Раздел 4. Техника владения мячом и противодействия	16	2	14	
5.	Раздел 5. Тактика игры.	16	2	14	Итоговая аттестация
Итого:		68	12	56	

Реализация программы осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом (Приложение 1) и календарным учебным графиком (Приложение 2).

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение – 2 часа.

Знакомство с программой.

Основная цель: Сформировать представления о баскетболе. Развивать познавательный интерес к предмету, через понимание применения техники: игры, перемещений, владения мячом, тактики игры в баскетбол. Знать правила соревнований и судейства, размеры игрового поля, его разметку и оборудование.

Основные понятия: техника игры, техника перемещений, техника владения мячом, тактика игры.

Задание: написать сообщение о баскетболе — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника.

Раздел 2. Техника игры – 16 часов.

Основная цель: Сформировать представления о технике игры в баскетбол. Развивать познавательный интерес к предмету, через понимание применения техники игры в баскетбол. Уметь, использовать различные техники игры в баскетбол.

Основные понятия: передача мяча, передача крюком, перехват мяча, ведение мяча, броски.

Задание: составить схему бросков мяча в корзину.

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Работа с мячом. Передача мяча. Передача двумя руками от груди. Передача двумя руками сверху (над головой). Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой сверху. Передача с отскоком от пола. Передача крюком. Передача за спиной. Прием передачи. Прием прямых передач. Прием передачи одной рукой. Прием передачи в позиции центрального игрока. Прием передачи из рук в руки. Перехват передачи. Перехват мяча при передаче. Перехват мяча при ведении. Ведение мяча. Техника ведения мяча. Броски в корзину. Техника владения телом.

Раздел 3. Техника перемещений – 18 часов.

Основная цель: Сформировать представления о технике перемещения в баскетболе. Развивать познавательный интерес к предмету, через понимание применения умения игрока правильно перемещаться по площадке. Уметь, применять технику перемещения при игре в баскетбол.

Основные понятия: перемещение, координация движений, рывок, напрыгивание, остановка.

Задание: составить схему расположение пальцев на ловле при бросках двумя руками

Умение игрока правильно перемещаться по площадке позволяет ему успешно осуществлять индивидуальные тактические замыслы. За счет высокой техники перемещений и хорошего тактического мышления игрок, даже не владея мячом, может завязывать интересные комбинации для всей команды. Быстрые и неожиданные перемещения, большая маневренность отдельных баскетболистов придают игре динамичность, делают ее эмоциональной, зрелищной.

Упражнения на перемещения: Перемещения приставными шагами вправо (два шага). То же влево и в защитной стойке. Упражнения на перемещения: Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх. Упражнения на координацию движений: В прыжке поворот на 180°. Упражнения на координацию движений: Подскоки на месте, руки на пояс, к плечам, вверх и в обратной последовательности вниз. Ходьба при смене позиций. Ходьба при перемене темпа движения. Бег лицом и спиной вперед, Бег боком, Бег приставным шагом. Бег с места. Бег с медленного шага. Прыжки с доставанием баскетбольного щита или кольца. Прыжки в высоту через планку, прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в приседе с выпрыгиванием из этого положения. Прыжки через гимнастическую скамейку, через барьер. Напрыгивание на гимнастическую скамейку. Прыжки через скакалку. Технический прием остановки прыжком. Технический прием остановки двумя шагами. Повороты на месте. Повороты в движении. Повороты с мячом и без мяча. Поворот на сзади стоящей ноге. Поворот на впереди стоящей ноге. Упражнения на координацию работы ног. Способы держания меча. Расположение пальцев на ловле при бросках двумя руками.

Раздел 4. Техника владения мячом и противодействия – 16 часов.

Основная цель: Сформировать понимание о технике владения мячом и противодействия. Развивать познавательный интерес к предмету, через понимание применения совершенствование технических навыков игры каждого игрока в отдельности. Уметь, использовать технику владения мячом и противодействия.

Основные понятия: заслон, передача, броски, добивание мяча, отскоки.

Задание: составить варианты командных комбинаций.

Игра в баскетбол требует совместных усилий всех членов команды. Лучшим путем усиления игры команды является совершенствование технических навыков игры каждого игрока в отдельности. В дополнение к тому, чтобы научиться открываться, правильно работать ногами, ставить заслоны, изучить индивидуальные игровые приемы и разные

варианты командных комбинаций, действуя без мяча, каждый игрок должен научиться и многим приемам обращения с мячом, таким, как разные виды передач и бросков, контролируемое и скоростное ведение, укрывание мяча при быстрых остановках и поворотах, добивание мяча в корзину при отскоке, откидки при разыгрывании спорных мячей и разные виды ловли мяча.

Прямая передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передачи мяча двумя руками сверху. Передача одной рукой от головы или сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Передача одной рукой снизу. Передача одной рукой «крюком». Скрытая передача мяча за спиной. Ведение мяча. Способы обводки соперника с переводом мяча: *a* – за спиной, *b* – между ногами. Движение кисти при броске. Классификация бросков мяча в корзину. Бросок двумя руками сверху вниз. Бросок мяча одной рукой в проходе. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад. Бросок одной рукой «крюком».

Раздел 5. Тактика игры – 16 часов.

Основная цель: Сформировать представления о тактике игры в баскетболе. Развивать познавательный интерес к предмету, через понимание применения техники в баскетболе. Уметь, применять основные варианты тактики игры в баскетбол.

Основные понятия: Схемы нападения: индивидуальные действия, групповые, командные, техника защиты: индивидуальная, групповая, командная, тактические комбинации, передачи, вбрасывание мяча.

Задание: составить схему нападения.

Тактика в баскетболе — способ решить стоящие перед командой задачи, учитывая имеющиеся ресурсы, особенности противника и условия соревнования. Чтобы подобрать подходящую тактику под конкретную игру из того множества вариаций, которые предлагает современный баскетбол, нужно хорошо понимать особенности игроков обеих команд, их сильные и слабые стороны.

Основные варианты тактики игры в баскетбол. Схемы нападения. Индивидуальные действия. Групповые Командные. Техника защиты. Индивидуальная. Групповая. Командная. Тактические комбинации. Передачи. Тактические приемы с применением заслона. Что такое игровые комбинации. Начало игры с центра. Вбрасывание мяча.

Планируемые результаты

В результате обучения по программе предполагается, что обучающиеся получают следующие основные знания и умения, навыки:

Обучающиеся получают знания:

- Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча.
- Историю игры баскетбол
- О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Обучающиеся получают умения:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Обучающиеся получают навыки:

- Основы тактики нападения и защиты.
- Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью.
- Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.
- Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.
- Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Ожидаемые результаты:

- интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами баскетбола;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

Предметные результаты:

- владеть теоретическими и практическими навыками игры в баскетбол;
- знать технические приёмы игры в баскетбол;
- владеть тактическими действиям в нападении и защите;
- осуществлять правильные двигательные действия в условиях соревновательной деятельности;
- уметь применять правила судейства в организации и проведении соревнований.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- проявлять устойчивый интерес и стойкое положительное отношение к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях баскетболом;
- проявлять личные способности и коммуникативные навыки в условиях повседневной жизни.

Личностные результаты:

- проявлять и применять свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: ловкость, силу, скорость, выносливость;
- владеть организаторскими навыками;
- проявлять ответственность, самостоятельность в командных действиях;
- вести здоровый образ жизни.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Данная программа по баскетболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Созданная программа адресована учащимся в возрасте от 12 до 18 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Для проведения занятий создаются учебные группы, число занимающихся 16-18 человек 2 занятия в неделю по 1 часу.

Для того чтобы создать спортивную секцию и привлечь к занятиям как можно больше желающих, целесообразно провести в коллективе некоторые мероприятия. При отборе учащихся следует учитывать следующие показатели: уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре, антропометрические данные, уровень овладения навыками игры в баскетбол.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме уроков по общепринятой схеме согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся учебной деятельностью, имеющейся материальной базы. Кроме того, занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального совершенствования отдельных приемов техники игры, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

Описание диагностических методик

Умения 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.

Система диагностики – тестирование физических упражнений.

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»	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

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 он не попадет в кольцо. Секундомер ос-

танавливается после того, как игрок выполнит упражнения 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.

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Описание методических материалов

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы Учебно - воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Тренировка	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный	Контрольные тесты и упражнения
Специальная физическая подготовка	Тренировка	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный	Контрольные тесты и упражнения
Техническая подготовка	Тренировка	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований	Контрольные тесты и упражнения
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, областные), товарищеские встречи	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Результаты соревнований

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и

умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно - тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются следующие формы и методы.

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 упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется **двумя методами:**

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений, элементов жонглирования.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.)

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Комплексы занятий физической культурой с использованием дистанционных технологий предназначены для помощи школьникам и их родителям по организации занятий физической культурой с использованием дистанционных технологий (*Приложение 7*).

На занятиях будут использованы следующие **методические материалы:**

- инструкционная карта по технике безопасности (*приложение 3*);
- содержание практических работ (*приложение 4*)

- промежуточная аттестация (*приложение 5*);
- итоговая аттестация (*приложение 6*).

Для реализации программы используются следующие **образовательные технологии**.

Личностно-ориентированная технология характеризуется антропоцентричностью, гуманистической и психотерапевтической направленностью и имеют целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребёнка как субъекта деятельности.

С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность ребенка;
- моральное поощрение инициативы и творчества;
- регулирование активности и отдыха (расслабления).

На занятиях широко применяются:

- словесные методы обучения (рассказ, беседа, побуждающий или подводящий диалог);
- наглядные методы обучения (показ, наблюдение);
- практические методы обучения (упражнение).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя:

1. Портнов Ю.М., академик РАО, профессор; Башкирова В.Г., заслуженный тренер РФ; Луничкин В.Г., профессор, заслуженный тренер РФ; Духовный М.И., заслуженный тренер РФ. Программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу. Москва. «Советский спорт», 2014.
2. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007.
3. Губа В.П., Фолин С.Г. «Особенности отбора в баскетболе» Москва; «ФиС», 2016.
4. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. Москва, 2012.

Электронные ресурсы

Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по физической культуре

<https://videouroki.net/razrabotki/priepodavaniie-fizichieskoi-kul-tury-v-distantsionnom-formatie.html>

Литература для учащихся родителей:

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.
2. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
3. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2010г.

Приложение 1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Дата проведения	Содержание	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
			Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Введение – 2 часа						
1.	Сентябрь 1 неделя	Знакомство с программой. Работа с мячом.	1		1	
2.	Сентябрь 1 неделя	Знакомство с программой. Работа с мячом.	1		1	
Раздел 2. Техника игры – 16 часов						
3.	Сентябрь 2 неделя	Передача двумя руками сверху (над головой).	1		1	Практическое занятие
4.	Сентябрь 2 неделя	Передача одной рукой от плеча.		1	1	Практическое занятие
5.	Сентябрь 3 неделя	Передача одной рукой сверху.		1	1	Практическое занятие
6.	Сентябрь 3 неделя	Передача с отскоком от пола.		1	1	Практическое занятие
7.	Сентябрь 4 неделя	Передача крюком.		1	1	Практическое занятие
8.	Сентябрь 4 неделя	Передача за спиной.		1	1	Практическое занятие
9.	Октябрь 1 неделя	Приём передачи.	1		1	
10.	Октябрь 1 неделя	Прием прямых передач.		1	1	Практическое занятие
11.	Октябрь 2 неделя	Прием передачи одной рукой.		1	1	Практическое занятие
12.	Октябрь 2 неделя	Прием передачи в позиции центрального игрока.		1	1	Практическое занятие
13.	Октябрь 3 неделя	Прием передачи из рук в руки.		1	1	Практическое занятие
14.	Октябрь 3 неделя	Перехват передачи.		1	1	Практическое занятие
15.	Октябрь 4 неделя	Перехват мяча при передаче.		1	1	Практическое занятие
16.	Октябрь 4 неделя	Перехват мяча при ведении. Ведение мяча		1	1	Практическое занятие
17.	Ноябрь 2 неделя	Техника ведения мяча. Броски в корзину.		1	1	Практическое занятие
18.	Ноябрь 2 неделя	Броски в корзину. Техника владения телом.		1	1	Практическое занятие
Раздел 3. Техника перемещений – 18 часов						
19.	Ноябрь 3 неделя	Упражнения на перемещения:		1	1	Практическое занятие

		Перемещения приставными шагами вправо (два шага).				
20.	Ноябрь 3 неделя	Перемещения приставными шагами вправо (два шага). То же влево и в защитной стойке.	1		1	
21.	Ноябрь 4 неделя	Упражнения на перемещения.		1	1	Практическое занятие
22.	Ноябрь 4 неделя	Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх.		1	1	Практическое занятие
23.	Декабрь 1 неделя	Упражнения на координацию движений: В прыжке поворот на 180°.		1	1	Практическое занятие
24.	Декабрь 1 неделя	Упражнения на координацию движений: Подскоки на месте, руки на пояс.	1			
25.	Декабрь 2 неделя	Упражнения на координацию движений.		1	1	Практическое занятие
26.	Декабрь 2 неделя	Подскоки на месте, руки к плечам, вверх и в обратной последовательности вниз.		1	1	Практическое занятие
27.	Декабрь 3 неделя	Ходьба при смене позиций. Ходьба при перемене темпа движения.		1	1	Практическое занятие
28.	Декабрь 3 неделя	Бег лицом и спиной вперед, Бег боком, Бег приставным шагом.		1	1	Практическое занятие
29.	Декабрь 4 неделя	Промежуточная аттестация - тест	1		1	
30.	Декабрь 4 неделя	Прыжки в приседе с выпрыгиванием из этого положения.		1	1	Практическое занятие
31.	Январь 2 неделя	Прыжки через гимнастическую скамейку, через барьер. Прыжки через скакалку.		1	1	Практическое занятие
32.	Январь 2 неделя	Повороты на месте. Повороты в движении. Повороты с мячом и без мяча.		1	1	Практическое занятие
33.	Январь 3 неделя	Поворот на сзади стоящей ноге, на впереди стоящей ноге.		1	1	Практическое занятие

34.	Январь 3 неделя	Упражнения на координацию работы ног.	1		1	
35.	Январь 4 неделя	Технический прием остановки. Способы держания мяча.		1	1	Практическое занятие
36.	Январь 4 неделя	Прямая передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола		1	1	Практическое занятие
Раздел 4. Техника владения мячом и противодействия – 16 часов						
37.	Февраль 1 неделя	Передачи мяча двумя руками сверху.		1	1	Практическое занятие
38.	Февраль 1 неделя	Передача одной рукой от головы или сверху	1		1	
39.	Февраль 2 неделя	Передача мяча двумя руками снизу.		1	1	Практическое занятие
40.	Февраль 2 неделя	Передача одной рукой снизу.		1	1	Практическое занятие
41.	Февраль 3 неделя	Передача одной рукой «крюком»		1	1	Практическое занятие
42.	Февраль 3 неделя	Скрытая передача мяча за спиной.		1	1	Практическое занятие
43.	Февраль 4 неделя	Ведение мяча		1	1	Практическое занятие
44.	Февраль 4 неделя	Способы обводки соперника с переводом мяча: <i>a</i> – за спиной		1	1	Практическое занятие
45.	Март 1 неделя	Способы обводки соперника с переводом мяча: <i>b</i> – между ногами		1	1	Практическое занятие
46.	Март 1 неделя	Движение кисти при броске.		1	1	Практическое занятие
47.	Март 2 неделя	Классификация бросков мяча в корзину	1		1	
48.	Март 2 неделя	Классификация бросков мяча в корзину		1	1	Практическое занятие
49.	Март 3 неделя	Бросок двумя руками сверху вниз.		1	1	Практическое занятие
50.	Март 3 неделя	Бросок мяча одной рукой в проходе		1	1	Практическое занятие
51.	Март 4 неделя	Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.		1	1	Практическое занятие
52.	Март 4 неделя	Бросок одной рукой «крюком»		1	1	Практическое занятие
Раздел 5. Тактика игры – 16 часов						
53.	Апрель 1 неделя	Основные варианты тактики игры в баскетбол.	1		1	

54.	Апрель 1 неделя	Схемы нападения.		1	1	Практическое занятие
55.	Апрель 2 неделя	Индивидуальные действия. Групповые		1	1	Практическое занятие
56.	Апрель 2 неделя	Индивидуальные действия. Командные.		1	1	Практическое занятие
57.	Апрель 3 неделя	Техника защиты. Индивидуальная.		1	1	Практическое занятие
58.	Апрель 3 неделя	Техника защиты. Групповая.		1	1	Практическое занятие
59.	Апрель 4 неделя	Техника защиты. Групповая.		1	1	Практическое занятие
60.	Апрель 4 неделя	Техника защиты. Командная.		1	1	Практическое занятие
61.	Май 1 неделя	Тактические комбинации.		1	1	Практическое занятие
62.	Май 1 неделя	Тактические комбинации. Передачи.		1	1	Практическое занятие
63.	Май 2 неделя	Тактические приемы с применением заслона.		1	1	Практическое занятие
64.	Май 2 неделя	Что такое игровые комбинации.		1	1	Практическое занятие
65.	Май 3 неделя	Игровые комбинации.		1	1	Практическое занятие
66.	Май 3 неделя	Начало игры с центра.		1	1	Практическое занятие
67.	Май 4 неделя	Начало игры с центра. Вбрасывание мяча.		1	1	Практическое занятие
68.	Май 4 неделя	Итоговая аттестация	1		1	
Итого:			12	56	68	

Календарный учебный график

Месяц		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Кол-во часов	Инд.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Промежуточная аттестация (форма)												Промежуточная аттестация – тест															Итоговая аттестация – тест							
Всего часов		8				8				6			8				6			8				8				8				8			
Объем 2020 - 2021 учебный год		68 учебных часов																																	

Инструкционная карта по технике безопасности

Общие правила по предупреждению травматизма

при проведении уроков по подвижным и спортивным играм

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:
 - при температуре выше +15°C – короткая форма, спортивная обувь;
 - при температуре ниже +15°C – спортивный костюм, спортивная обувь.
2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
4. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.
8. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
10. Ногти должны быть коротко острижены.
11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
12. Не бросать мяч под ноги игрокам.
13. Не передавать или подавать мяч ногами.
14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.
15. Не нарушать определенную учителем организацию урока.
16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.
17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить учителю.

На занятиях БАСКЕТБОЛА

Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость

4. Избегать столкновений:

- предугадывать перемещения соперника;
- уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
- уметь изменять направление;
- уметь применять «финт»;
- уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти
8. Не отбирать мяч со спины

Во время игры

1. Не толкать в спину и локтями
2. Не отнимать мяч вдвоем
3. Не блокировать
4. Не ставить бедро
5. Не ставить подножек
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
7. Не бить по рукам
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
9. Не ставить подножек
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Приложение 4

Содержание практических работ

Упражнения для освоения бега в баскетболе:

- бег с постоянным контролем правильности постановки ног на площадку
- бег на месте с переходом на бег по дистанции
- бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег
- старты с места с пробеганием 10-15 м, то же с ходу; рывки во время обычного бега
- переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по дуге с выходом на прямую; ускорение по прямой с выходом на дугу; ускорение по двум дугам (вправо, затем влево) с ускорением в начале входа на дугу
- бег за лидером.

Приставные шаги - дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их на коротких расстояниях, главным образом для перемещений в стороны и назад. Шаг всегда начинается ногой, стоящая первой по направлению предполагаемого движения (вправо- правая, влево- левая) и ставится перекатом с пятки на носок. Другая нога мягко подтягивается к выполнившей шаг и вновь шаг выполняет нога, стоящая по движению первой.

Ошибки: 1. выпрямление туловища и ног во время приставных шагов, в результате чего баскетболист не «скользит», а как бы подпрыгивает. 2. скрещивание ног при подтягивании одной ноги к другой.

Упражнения для освоения прыжка в баскетболе:

- Прыжки с места вверх, вверх – вперед, вверх - назад, вверх- в сторону; то же с поворотом на 90 - 180 градусов
- Многоскоки с акцентом на выталкивание вверх и доставанием предмета
- Прыжки в глубину с повторным прыжком после приземления
- Впрыгивание на высоту
- Прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку
- Прыжки с разбега толчком одной ногой; то же, с доставанием подвешенных предметов, края щита и др.
- Прыжок с места с ловлей мяча

Остановки - прием, позволяющий мгновенно прекратить бег. Перед остановкой последний шаг делается шире, и одновременно тело наклоняется в противоположную сторону. Второй шаг - стопорящий, способствует погашению инерции разбега и уравниванию тела после остановки. Остановка должна быть внезапной и выполняться в заранее определенном месте.

Упражнения для освоения остановок в баскетболе:

- С места оттолкнуться от площадки и небольшим прыжком сделать шаг вперед на согнутую ногу (первый шаг остановки), затем выставить вторую ногу- закончить остановку; то же выполнить по сигналу во время бега.
- Бег с остановкой в заранее обусловленном месте (по ориентиру)
- Бег рывками и остановками по неожиданным зрительным сигналам

Ошибки: 1. недостаточное сгибание опорной ноги, в результате чего бывает пробежка. 2. потеря равновесия - результат того, что другая нога на выполнила стопорящего движения.

Повороты - прием для укрывания мяча от противника и быстрого изменения места расположения по отношению к нему (удаление, сближение). Баскетболист находится в обычной стойке на согнутых и расставленных на ширину плеч ногах. Одна нога (вставшая при остановке на площадку первой) принимает на себя назначение опорной. Она согнута и находится во время поворота на носке, не смещаясь с места. Другая нога свободно выполняет шаги-выпады вокруг опорной ноги. Игрок поворачивается, описывает полукруг или часть его.

Ошибки: опорная нога смещается с места или выпрямляется; во время шагов-выпадов баскетболист с каждым шагом выпрямляется вверх.

Упражнения для освоения поворотов в баскетболе:

- В положении стойки баскетболиста самостоятельное, в разных направлениях, свободное выполнение шагов-выпадов
- То же по команде «поворот вперед» (в сторону лица) или «поворот назад» (в сторону спины); сочетание нескольких поворотов «вперед» и «назад» в разной последовательности
- Повороты «вперед» и «назад» с одновременными движениями рук вверх, вперед, к себе и др.

Особенностью баскетбола являются сочетание перемещений в игре друг с другом в разной и, как правило, непредвиденной последовательности.

Комплексные упражнения:

- равномерный бег. По сигналу (ориентир) остановка, поворот (назад или вперед)
- бег по кругу. По сигналу каждый делает рывок, стараясь догнать впереди бегущего. То же с поворотом назад, догнать сзади бегущего
- то же, по сигналу последний делает рывок, обегает весь строй и становится первым; повторяют все занимающиеся
- от лицевой линии площадки до средней перемещаться на приставных шагах спиной вперед, затем выполнить поворот, сделать рывок к другой лицевой линии и закончить прыжком вверх у щита.

2. Техника нападения

Владения мячом - ловля, передачи, ведение, броски.

Упражнения во владении мячом:

- вращение мяча на одном пальце
- мяч вверху на кисти вытянутой руки. Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки
- передавать мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища. То же с небольшим подседом, вращать мяч вокруг ног
- ноги шире плеч. Передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке
- двумя руками перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. То же, перебросив назад, поймать сзади
- зажать мяч стопами ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и поймать его. То же, зажав мяч ближе к пяткам, подбросить через голову вперед и поймать его.
- Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку
- Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч
- Ударить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился в пол. Перескочить через мяч, разведя ноги, и поймать прежде, чем он упадет на площадку.

Промежуточная аттестация. Теоретический тест. Баскетбол

1. Что такое баскетбол?

Баскетбол – это спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину – кольцо с сеткой, укрепленное на специальном щите.

2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?

Играть в баскетбол начали зимой 1891 – 1892 гг. в городе Спрингфилд в штате Массачусетс, на северо-востоке США.

3. Кто придумал игру в баскетбол?

Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит захотел придать больше живости скучным зимним урокам физкультуры и решил занять студентов новой подвижной игрой. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название баскетбол (basket – корзина, ball – мяч).

4. Когда состоялся первый матч?

Первый матч состоялся 15 декабря 1891 г. Играли две команды по 9 игроков в каждой, а мяч забрасывали не в кольца с сетками, а в корзины из-под персиков. Но днем рождения баскетбола считается 15 января 1892 г., когда были придуманы правила новой игры – всего 13 пунктов. С тех пор баскетбол распространился из Соединенных Штатов по всему свету, став одним из самых популярных видов спорта.

5. Когда были изданы первые официальные правила игры?

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Из США баскетбол попал сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки.

6. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

Впервые в России в баскетбол стали играть в 1906 г. В это время в Санкт-Петербурге существовало спортивное общество «Маяк». Первые регулярные занятия баскетболом в нашей стране связаны именно с деятельностью «Маяка», с членом этого общества С.В. Васильевым, которого позже назовут русским Нейсмитом. С.В. Васильев раздобыл правила баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку.

7. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (ФИФА)?

ФИФА была образована 18 июня 1932 г. на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария).

8. В чем заключается цель игры?

Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени.

9. Как подсчитываются очки?

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко – штрафной бросок;

2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии);

3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА).

10. Сколько игроков в каждой команде?

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

11. Требования к номерам игроков?

Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади; цифры должны быть однотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 2 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 4-го до 15-го. Игрокам одной команды не разрешается иметь одинаковые номера.

12. Права и обязанности капитана?

Капитан является представителем своей команды и контролирует ее игру. Он может обратиться к судье с вопросами, связанными с толкованием правил или получением необходимой информации, при условии, что делается это в корректной форме. Никто из других игроков не может обращаться к судье. Если капитан команды покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается за него.

13. Обязанности и права старшего судьи?

Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

14. Сколько длится игра?

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

15. Что представляет собой баскетбольная площадка?

Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

16. Требования к баскетбольным щитам?

Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выкрашены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.

17. На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

На высоте 3,05 метра от пола.

18. Какими должны быть баскетбольные кольца?

Баскетбольные кольца должны быть из прочной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.

19. Требования к баскетбольному мячу?

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

20. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?

Технику нападения и технику защиты.

Итоговая аттестация. Теоретический тест. Баскетбол

1. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?

Ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча.

2. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?

Технику передвижений и технику отбора мяча.

3. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

Ловля мяча двумя руками.

4. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?

Подготовительную (действия игрока во время приближения мяча к нему), основную (действия во время соприкосновения игрока с мячом), заключительную (завершающие действия с мячом и подготовка игрока к последующим действиям).

5. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?

Передача мяча двумя руками от груди.

6. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?

Передача одной рукой «крюком».

7. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?

Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.

8. Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины?

Игрок должен выполнить добивание мяча в кольцо в прыжке одной или двумя руками.

9. Какие способы нападения применяют в баскетболе?

Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение.

10. Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе?

Длинной передачей к щиту соперника; через центр поля (с ведением или без ведения мяча); вдоль боковой линии.

11. Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты – технику защиты или технику нападения?

Первоначально они осваивают технику нападения, так как в этом случае спортсмены лучше понимают, как эффективнее действовать в защите во время атаки соперника.

12. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?

Взяв мяч, поднять его вверх, быстро опустить до уровня колен, затем быстро поднять его вправо, перенести влево, сделать круги в разные стороны; если мяч надежно контролируется игроком во всех этих положениях, то баскетболист держит мяч правильно.

13. Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча?

Передачи мяча в парах; броски и ловля мяча от стенки на расстоянии 2 – 3 м от нее.

14. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?

Важно уметь вести мяч без зрительного контроля за счет периферического зрения и мышечного ощущения мяча.

15. Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?

Хлестообразным завершающим движением кисти бросающей руки.

16. Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках техническое действие?

Во время игры.

17. Какие требования должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол?

Твердо освоить исходное положение для выполнения любого действия; хорошо знать, как действовать в той или иной ситуации; уметь выполнять необходимые движения с нужной амплитудой и в требуемом темпе; стабильно сохранять точную структуру основ техники, умело сочетая ее различные элементы; постоянно совершенствовать свои технические навыки.

18. Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол.

Успешное применение ранее изученных и освоенных технических приемов во взаимодействии с игроками команды в зависимости от игровой обстановки; умение быстро находить и создавать выгодные для своей команды игровые ситуации.

19. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?

Нет, это запрещено правилами соревнований.

20. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?

Если команда получает контроль над «живым мячом» на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение 24 секунд; нарушение этого правила фиксируется звуковым сигналом и квалифицируется как нарушение правил соревнований.

Комплексы занятий физической культурой с использованием дистанционных технологий

- Комплекс упражнений для разминки
https://www.youtube.com/watch?v=vmYFVF_PJQw&feature=youtu.be
- Комплекс упражнений для активного отдыха между занятиями за компьютером
<https://www.youtube.com/watch?v=ZzMFy1oaqE&feature=youtu.be>
- Комплекс упражнений для мышц пресса
https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&feature=youtu.be
- Комплекс упражнений с гимнастической палкой
<https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&feature=youtu.be>
- Комплекс упражнений для мышц спины
<https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&feature=youtu.be>
- Комплекс упражнений для мышц ног и спины
<https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&feature=youtu.be>
- Комплекс упражнений сидя на стуле
<https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&feature=youtu.be>
- Как организовать обеспечение потребностей организма в питательных веществах в условиях самоизоляции
<https://www.youtube.com/watch?v=QiBHGJWCqsc&feature=youtu.be>
- Комплекс дыхательных упражнений (Методика Оксизайз)
<https://www.youtube.com/watch?v=uJLc3WDMvfY&feature=youtu.be>
- Комплекс силовых упражнений "110 движений"
<https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&feature=youtu.be>
- Комплекс упражнений для развития координационных способностей
<https://www.youtube.com/watch?v=2YiMtOUQbbs&feature=youtu.be>
-