

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы планируется подготовка и участие в различных районных, городских соревнованиях.

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

### *СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ*

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

### *Общая физическая подготовка*

№ п/п	Приемы игры	1 год	2 год
		10-11 лет	12-13 лет
1	Техника бега	+	+
2	Координация движений	+	+
3	Развитие скоростных способностей	+	+
4	Укрепление мышечного корсета	+	+
5	Укрепление связочного аппарата	+	+
6	Техника перемещения (адаптированных под баскетбольные упражнения)	+	+
7	Силовая подготовка		+
8	Прыжковая подготовка (повышение высоты прыжка и прыжковой выносливости)		+
9	Скоростная выносливость		+

### *Техника нападения*

№ п/п	Приемы игры	1 год	2 год
		10-11 лет	12-13 лет
1	Стойка баскетболиста	+	+
2	Стойка тройной угрозы	+	+
3	Ловля мяча	+	+
4	Держание мяча в зависимости от ситуации	+	+
5	Уход с места (прямой, скрестный)	+	+

6	Остановка в один контакт	+	
7	Остановка в два контакта		+
8	Пивотирование на месте (с мячом, без мяча)	+	+
9	Дриблинг на месте (на месте и в движении): <ul style="list-style-type: none"> <li>• правой, левой по прямой спиной и лицом;</li> <li>• с изменением направления;</li> <li>• с изменением скорости;</li> <li>• с изменением высоты отскока;</li> <li>• переводы: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ перед собой;</li> <li>✓ под ногой;</li> <li>✓ за спиной.</li> </ul> </li> <li>• усложнение технических приемов;</li> <li>• связки переводов;</li> <li>• увеличение скорости перевода и перемещения;</li> <li>• «Обкатка»</li> <li>• серийные переводы</li> </ul>	+	+
10	Передачи (на месте и после остановки в 1 контакт) <ul style="list-style-type: none"> <li>• правой/левой рукой от пояса (прямой/скрестный шаг);</li> <li>• передачи в пол и по воздуху;</li> <li>• передачи 2 руками;</li> <li>• бейсбольный пас (из статического положения);</li> <li>• передачи после дриблинга, получения мяча , после подбора;</li> <li>• передачи без остановок (одной/двумя руками);</li> <li>• обводящие передачи (в пол/по воздуху);</li> <li>• передачи в позицию центрального;</li> <li>• скрытые передачи ( из-за спины, головы, полукрюк, в пол, по воздуху.</li> </ul>	+	+
11	Бросок мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с места;</li> <li>• после автопаса;</li> <li>• после дриблинга;</li> <li>• после получения передачи;</li> <li>• бросок в проходе;</li> <li>• выход для получения мяча <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ V-образный;</li> <li>✓ L-образный;</li> <li>✓ Front door, back door;</li> <li>✓ полукрюк (после прохода по диагонали и подбора);</li> <li>✓ бросок в проходе снизу;</li> <li>✓ бросок с 6,25.</li> </ul> </li> </ul>	+	+
12	Финты (на бросок, на проход, на передачу).		+

### **Тактика нападения**

№ п/п	Приемы игры	1 год	2 год
		10-11 лет	12-13 лет

1	Развитие быстрого прорыва: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 передача,</li> <li>• ситуация 2*0; 2*1;</li> <li>• 3*0; 3*2;</li> <li>• 4*0; 4*3;</li> <li>• 5*0; 5*4.</li> </ul>	+ +	+ + +
2	Позиционное нападение: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пас-вход:</li> <li>• создание пространства для прохода:</li> <li>• проход – скидка;</li> <li>• постановка заслона.</li> </ul>	+ +	+ + +