

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Логовская средняя общеобразовательная школа

«Утверждено»
Директор школы



«Согласовано»
Методист по УР

/Бабина О.Н./

«1» сентября 2019 г.

«Расмотрено»
Руководитель МО учителей

В.В. Алекс. Н.Н. Звонидиц

Протокол № 1
от «19» августа 2019 г.

название

для 10 класса (об)

Учителя *Фрунзе* предмет *физика*
Фрунзе уровень квалификации
Фрунзе квалификационной категории

Фрунзе

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта

общего образования.

(Автор(ы) *В.В. Алекс., Н.Н. Звонидиц*)

2019/2020 учебный год

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей

физической культуры и ОБЖ
В.П. / Сидорова Н.В.

«Согласовано»

Методист по УР

В.П. /Бабина О.П./

«Утверждено»

Директор школы

Т.И. /Колосова Т.И./

Протокол № 1

от «19» августа 2019 г.

«01» сентября 2019 г.

Приказ № 300

от «01» сентября 2019 г.

Программно-методический материал

учебного курса по физической культуре

«Рабочая тетрадь по дисциплине «Баскетбол»
для 10-11 класса (параллели)

Учителя *физической* *высшей* квалификационной категории

физической культуры
предмет уровень квалификации

Сидорова Наталья Евгеньевна

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального
компонента государственного образовательного стандарта
общего образования.

(Автор(ы) _____)

2019/2020 учебный год

Пояснительная записка

Среди различных средств физического воспитания определенное место занимает баскетбол. Баскетбол - одна из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение в большинстве стран. Каждый вид спорта имеет свои присущие ему особенности, которые при правильной организации учебно-тренировочного процесса помогают решать основные задачи, стоящие перед физкультурным движением. Баскетбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них моральных и волевых качеств.

Баскетбол - командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции, налагаемые игрой на каждого члена команды, обязывают баскетболистов постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта черта имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «один за всех, все за одного».

Процесс игры представляет собой соревнование между игроками двух команд. Стремление превзойти противников в быстроте действий; проворстве, изобретательности, в меткости бросков в корзину и в других разнообразных действиях, направленных для достижения победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эта особенность игры способствует воспитанию у игроков настойчивости, решительности, целеустремленности.

ЗАДАНИЕ № 1 «История развития игры»

Каждый правильный и достаточно полный ответ оценивается в 2 балла. Необходимо набрать на оценку «5»- 24-28 баллов, «4»- 20-22, «3»- 16-18.

1. Исторический очерк развития игры (год, создатель, какие игры легли в основу игры, перевод названия игры «баскетбол»)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Этапы развития (указать год и основные моменты этого периода).

[illegible]

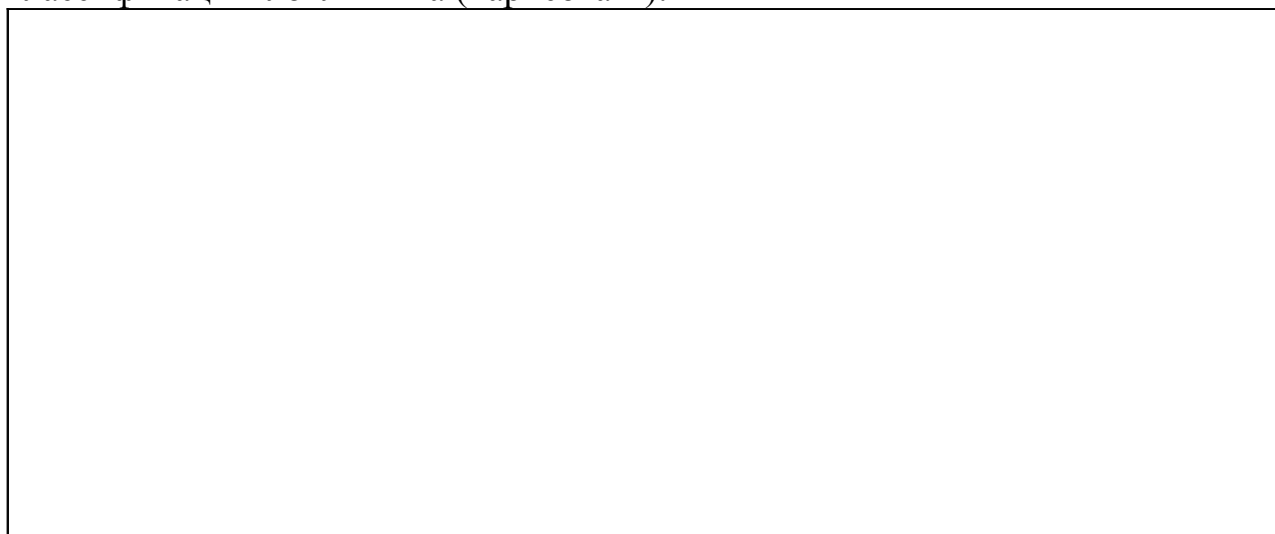
3. Развитие баскетбола в России (первое знакомство с игрой, основные моменты развития до 1966 года). _____

«Техника и тактика игры»

[illegible]

5. Ловля мяча (определение) - _____

Классификация ловли мяча (нарисовать):



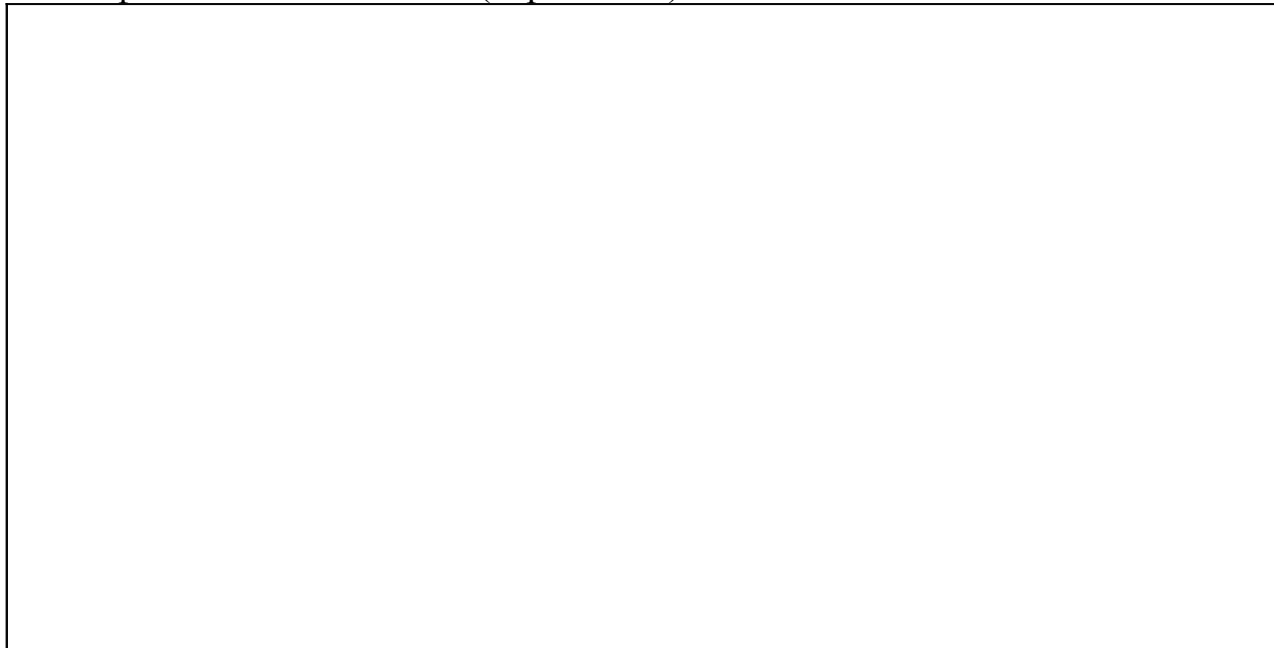
6. Передача (определение) - _____

Классификация передачи мяча (нарисовать):

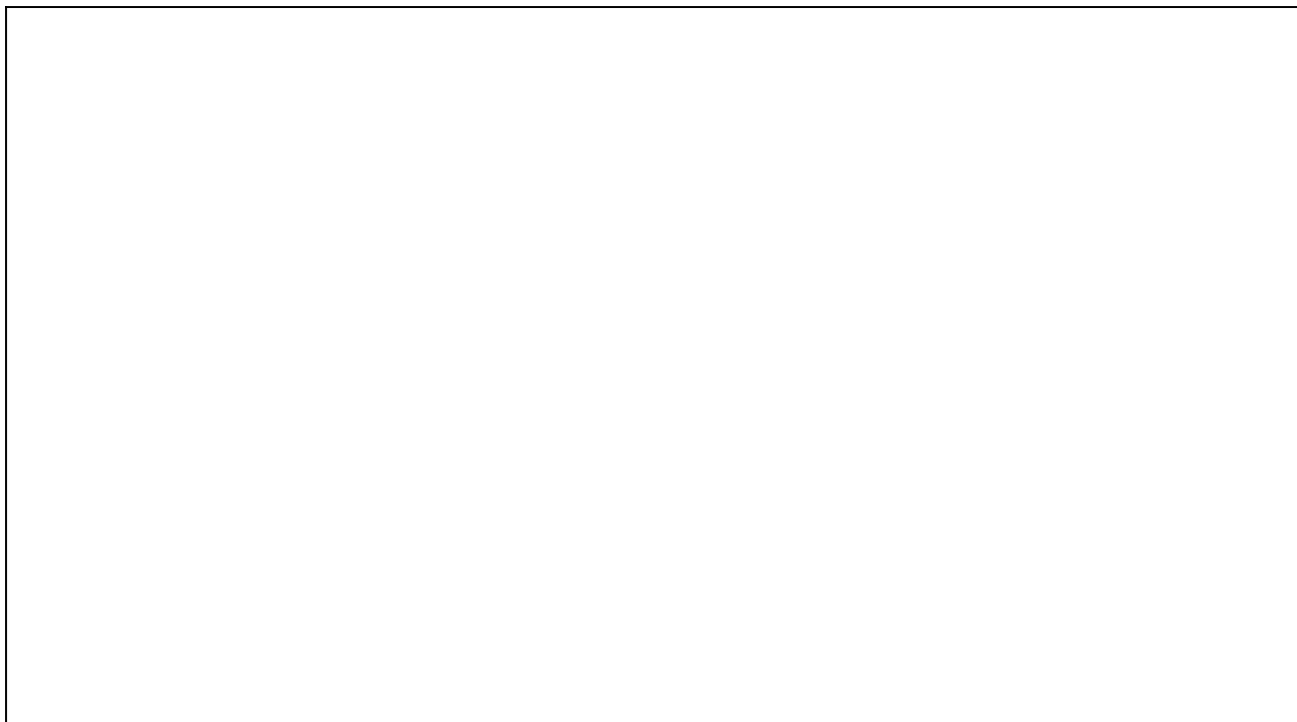


7. Ведение мяча (определение) - _____

Классификация ведения мяча (нарисовать):



8. Классификация бросков (нарисовать)



9. Техника перемещений:

а) остановки (разновидности, техника выполнения и применение)

б) повороты (разновидности, техника выполнения и применение)

9. Тактика игры (определение, разделы, группы, виды)

10. Личная защита (определение, разновидности, преимущества и недостатки не менее 5)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

11. Зонная защита (определение, преимущества и недостатки не менее 5)

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

13. Комбинированная защита (определение, преимущества и недостатки не менее 5)

—

14. Прессинг (типы, преимущества и недостатки не менее 5)

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

ЗАДАНИЕ № 2

I. Используя условные обозначения в баскетболе, нарисовать схемы тактических действий в нападении и защите (оценивается в 1балл каждая схема).

1. Взаимодействие 2-х игроков.

в защите и

нападении

Обозначения:

2. Взаимодействие 3-х игроков.

в защите и

нападении

--

Обозначения:

3. Стремительное нападение:

Обозначения:

II. «Построение занятий по баскетболу»

Ответить на поставленные вопросы достаточно полно. Каждый правильный ответ оценивается в два балла. Необходимо набрать на оценку «5»- 11-12 баллов, «4»-

9-10 баллов, «3»- 7-8 баллов (за 1 и 2 задание).

1. Принципы и методы обучения.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Структура разучивания приёма.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. Методика обучения (последовательность обучения приёмам).

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

ЗАДАНИЕ № 3 «Организация соревнований по баскетболу».

Ответить на вопросы достаточно полно и правильно (два балла за каждый вопрос). Оценка «5»- 12-14 баллов, «4»-10-11, «3»- 8-9.

1. Виды соревнований. Группировка соревнований.

2. Способы розыгрыша (преимущества и недостатки).

3. Рассеивание по способу «змейка» для 12 команд (нарисовать и описать этот способ).

4. Начертить таблицу для любого количества команд и сделать описание способа розыгрыша с выбыванием после одного поражения (выполняют девушки) и после двух поражений (выполняют юноши).

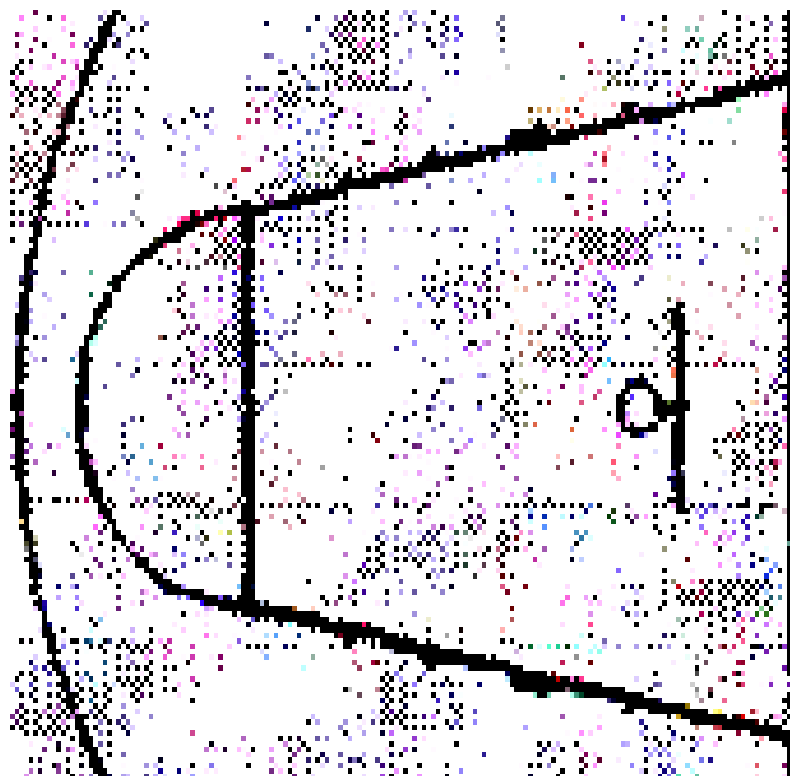
[illegible]

команды							O	M

команды						О	М
---------	--	--	--	--	--	---	---

6. Нарисовать баскетбольную площадку, щит, зону с разметкой.

--	--



ЩИТ



7. Заполнить часть игрового протокола, указать обозначения технического, персонального, дисквалифицирующего фолла, командные фолы; забивание с игры 2-х, 3-х очковых и штрафных бросков; оформление счёта.

Команда А

Команда Б

Соревнование: _		Игры №:		Ст. судья: _____			
Дата: _____		Время: _____		Судья 1: _____			
Место: _____				Судья 2: _____			

Команда А: _____										ТЕКУЩИЙ СЧЕТ																	
Мин. перерывы					Командные фолы					А		Б		А		Б		А		Б							
1					Период 1	1	2	3	4	2	1	2	3	4			41	41			81	81			121	121	
2					Период 3	1	2	3	4	4	1	2	3	4			42	42			82	82			122	122	
					Дополнительные периоды							43	43			83	83			123	123						
Л иц №	Фамилия, Имя				№	у и	Фолы					А		Б		А		Б		А		Б					
							1	2	3	4	5			44	44			84	84			124	124				
														45	45			85	85			125	125				
														46	46			86	86			126	126				
														47	47			87	87			127	127				
														48	48			88	88			128	128				
														49	49			89	89			129	129				
														50	50			90	90			130	130				
														51	51			91	91			131	131				
														52	52			92	92			132	132				
														53	53			93	93			133	133				
														54	54			94	94			134	134				
														55	55			95	95			135	135				
														56	56			96	96			136	136				
														57	57			97	97			137	137				
														58	58			98	98			138	138				
														59	59			99	99			139	139				

Тренер: _____							
Помощник тренера: _____							

Количество баллов _____ Оценка _____ Проверил _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

ЗАДАНИЕ № 4

Заполнить словарь специальных терминов достаточно подробно и правильно; правильный ответ оценивается в два балла. Необходимо набрать на оценку «5»- 35-40 баллов, «4»- 26-34, «3»- 20-25 баллов.

1.Блокировка - _____

2.Быстрый прорыв - _____

3.Двойное ведение - _____

4.Заслон - _____

5.Многократный фол - _____

6. «Непрерывка» - _____

7.Область штрафного броска - _____

8.Обоюдный фол - _____

9.Перегрузка - _____

10.Переключение - _____

11.Пробежка - _____

12.Пять секунд - _____

13.Скрестный проход - _____

14.Спорный бросок - _____

15.Спорный мяч - _____

16.Технический фол - _____

17. Три секунды - _____

18.Умышленный фол - _____

19.Финт - _____

20.Штрафной бросок - _____

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

ЗАДАНИЕ № 5

ТЕСТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ).

В группе А и Б подчеркнуть правильный ответ, который оценивается в 1 балл. По сумме баллов ставится оценка:

«5»- 27-30 баллов, «4»- 23-26 баллов, «3»- 18-22 балла.

А

1. Продолжительность игры:
а) 2х30, б) 3х20, в) 4х10, г) 2х40.
2. Продолжительность затребованного перерыва:
а) 3мин. б) 1мин, в) 2мин, г) 30сек
3. Высота расположения кольца над поверхностью площадки:
а) 2м 75см, б) 3м 5см, в) 3м 15см, г) 2м 95см.
4. Вес баскетбольного мяча:
а) 475г, б) 567г, в) 750г, г) 650г.
5. Сколько времени отводится на атаку:
а) 40сек, б) 30сек, в) 24сек, г) 1мин.
6. Высота потолка:
а) 7м, б) 6м, в) 5м, г) 9м.
7. Сколько времени отводится игроку для пробития штрафного броска:
а) 10сек, б) 5сек, в) 3сек, г) 1сек.
9. Диаметр баскетбольного кольца:
а) 45см, б) 40см, в) 49см, г) 52см.
10. Продолжительность дополнительного периода:
а) 10мин, б) 7мин, в) 3мин, г) 5мин.
11. Высота нижнего края щита над поверхностью площадки:
а) 3м, б) 2.95, в) 2.90, г) 2.85
12. Допустимая длина сетки:
а) 30-40см, б) 35-45см, в) 45-50см, г) 40-45см.
15. Сколько времени отводится игроку на вывод мяча из своей зоны:
а) 24сек, б) 8сек, в) 6сек, г) 10сек.

Б

1. Основатель игры баскетбол:
а) Л.Гулик, б) Э.Мораллер, в) Д.Нейсмит, г) Т.Арчер.
2. Дата создания ФИБА:
а) 18.06.32г, б) 18.07.34г, в) 06.06.33г, г) 06.01.35г.
3. Когда баскетбол был впервые включён в программу Олимпийских игр:
а) 1896г, б) 1932г, в) 1934г, г) 1936г.
4. В каком году состоялся 1 чемпионат мира среди мужчин:
а) 1892г, б) 1950г, в) 1953г, г) 1960г.

5. Где проходил 1 чемпионат мира среди мужчин:
а) Аргентина, б) США, в) Китай, г) Чили
6. Где проходил 1 чемпионат мира среди женщин:
а) Чили, б) Аргентина, в) США, г) Китай.
7. Год выхода на международную арену советской команды:
а) 1936г, б) 1945г, в) 1947г, г) 1954г.
8. С какого года начали проводиться чемпионаты страны:
а) 1922, б) 1934, в) 1936, г) 1947.
9. В каком году проходил 1-й чемпионат мира среди женщин:
а) 1845, б) 1945, в) 1953, г) 1956г.
10. Когда женская сборная СССР впервые играла на чемпионате Европы:
а) 1947г, б) 1950г, в) 1953г, г) 1957г.
11. В каком году появились 1 правила по баскетболу:
а) 1891, б) 1901, в) 1892, г) 1895.
12. Год выхода в СССР новых правил по баскетболу:
а) 1906, б) 1913, в) 1939, г) 1940.
13. В каком году мужская сборная СССР впервые участвовала на Олимпийских играх:
а) 1936г, б) 1940г, в) 1952, г) 1956г.
14. Зарождение баскетбола в нашей стране:
а) 1899г, б) 1900г, в) 1902г, г) 1906г.
15. В каком году в СССР баскетбол вводится, как самостоятельный предмет в физкультурных заведениях:
а) 1913, б) 1920, в) 1922, г) 1934.

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 _____ г.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ:

1. Портнов Ю.М. Баскетбол, учебник для вузов ф.к., М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры, учебник для высш. пед. учеб. заведений, М., Академа, 2002.
3. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, Ростов н/Д, Феникс, 2004
4. Б.Коузи, Ф.Пауэр Баскетбол концепции и анализ, перевод Е.Р.Яхонтова, М., ФиС, 1975
5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2006, утверждены ЦБ ФИБА 31.03.06, Гонконг, действуют с 01.10.06.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Настольная книга учителя физической культуры, под ред. Л.Б. Кофмана, М., ФиС, 1998.
2. Программа по физической культуре основанная на одном виде спорта, баскетбол.
3. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх, М., ФиС, 1996.
4. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры, М., ФиС, 1977
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура, Ростов н/Д, Феникс, 2004.

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Спортивные игры».
4. Журнал «Планета баскетбол».