

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 28.08.2025 № 848-од

МП

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся:

12-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Ржанова Г.В.
Педагог дополнительного образования

Принята на заседании педагогического совета, протокол
от 28.08.2025 № 1

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
Протокол заседания кафедры /ШМО от «28» августа 2025 г. № 1

г.Тула 2025

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) *физкультурно-спортивной направленности*

ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Основополагающими документами при составлении общеобразовательной программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 марта 2021 года).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность

Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому вопросы создания здоровьесберегающего пространства, расширения доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения, прежде всего, социально-педагогических проблем, особенно остро стоящих для

подростающего поколения являются приоритетным направлением современной государственной политики.

Приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско- юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Обучение по Программе дает возможность наиболее полно раскрыть способности отдельно каждого обучающегося, решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к активному образу жизни, способствует сохранению физического, интеллектуального и психического здоровья, гармоничному развитию личности ребенка, успешности, адаптации в обществе.

Отличительные особенности

1. Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и *охватывает* значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает *возможность всем желающим* детям заниматься баскетболом с «нуля», которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

2. Физическое развитие. Одной из ключевых составляющих программы является физическая подготовка учащихся. Они будут заниматься специальными тренировками для улучшения координации, силы, выносливости и гибкости, специфических для баскетбола.

3. Теоретический материал. В программах получения образования в области баскетбола также обсуждаются такие важные аспекты, как стратегия игры, тактика и анализ матчей. Ученики узнают о важности командной работы и как применять свои навыки на практике.

4. Участие в соревнованиях. Одним из главных моментов программы является участие учащихся в соревнованиях. Ученики будут иметь возможность показать свои навыки в реальных игровых ситуациях и развить свою соревновательность и дух командной работы.

5. Индивидуальный подход. Программа "Баскетбол" предлагает индивидуальную работу с каждым учеником, чтобы улучшить его личные навыки и помочь ему достичь наивысших спортивных результатов.

6. Программа «Баскетбол» не только развивает физическую и спортивную сторону учащихся, но и помогает им формировать навыки сотрудничества, лидерства, самодисциплины и уверенности в себе.

7. Обучение по Программе «Баскетбол» стимулирует обучающегося не только к совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы, но и предоставляет возможность войти в число учащихся *ученического самоуправления гимназии* и представлять интересы спорта на собраниях Ученического самоуправления в секторе «Достигай и побеждай».

Педагогическая целесообразность программы

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и

подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе личностных *ценностей* в аспекте реализации программы, в данном случае, физкультурно–спортивной направленности:

- равенство шансов на успех;
- достижение результатов;
- победа не только над соперником, но и над собой;
- стремление быть первыми.

Адресат программы – в спортивно-оздоровительную группу зачисляются обучающиеся в возрасте 12-18 лет, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний и желающих познакомиться с избранным командным видом спорта.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства, либо медицинским работником образовательной организации на основании ежегодного медицинского обследования, обучающимся основной медицинской группы здоровья;
- учебные группы формируются из количества не более 15 человек;
- при комплектовании в рамках одной учебной группы рекомендуется объединять обучающихся не более трех смежных возрастов.

Объем и срок освоения программы, режим занятий. Программа рассчитана на 3 года (102 часа). Каждый год обучения: 34 часа (34 учебных недели)

Режим занятий – 1 раза в неделю по 1 часу.

Уровень программы – базовый.

Форма организации образовательного процесса – групповая. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Формы обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

При *очной* форме занятия проводятся в помещении гимназии. Группа обучающихся работает под руководством педагога. Содержательная часть обучения в очной форме опирается на учебные материалы программы. Роль педагога заключается в организации индивидуальной и коллективной работы обучающихся с обязательной фиксацией результатов, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности школьников, в том числе с использованием возможностей информационной среды.

Особенностью *дистанционной* формы является то, что педагог осуществляет процесс обучения удаленно, через сеть интернет. Возможно дистанционное обучение как в режиме реального времени (с использованием сервиса видеоконференции), так и в режиме отложенного времени (с использованием форумов, интерфейсов комментирования заданий и т. п.) Во втором случае имеется возможность асинхронного обучения, при котором каждый обучающийся работает в своем темпе. Место нахождения участников образовательных отношений свободное, единственным условием является обеспечение каждого компьютером, подключенным к сети интернет, и доступом к разработанным электронным учебным материалам по курсу.

Дистанционное обучение в идеальном случае:

- предоставляет возможность проходить обучение, не покидая места жительства, в том числе в условиях карантинных мероприятий, в условиях самоизоляции;
- обеспечивает широкий доступ к образовательным отечественным и мировым ресурсам;
- предоставляет возможность получить образование для решения разных жизненных задач;
- предоставляет возможность организации процесса самообучения наиболее эффективным для себя образом;
- предоставляет возможность продолжения образования в зависимости от индивидуальных возможностей и потребностей;
- позволяет повысить уровень образовательного потенциала качества образования.

Роль педагога заключается в удаленной организации индивидуальной и

коллективной работы детей в пространстве учебной дисциплины, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности школьников с использованием возможностей информационной среды. В идеале рабочее место обучающегося и педагога должно быть оборудовано мультимедийным компьютером и компьютерной периферией: веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками, сканером, принтером.

На компьютерах обучающегося и педагога должно быть установлено программное обеспечение необходимое для осуществления обучения:

- общего назначения (антивирус, архиватор, «офисный» пакет, графический, видео-, звуковой редактор);

- учебного назначения. Должен быть обеспечен доступ обучающегося и педагога к ресурсам системы дистанционного обучения через сеть интернет на скорости не ниже

512 Кбит/с (в домашних условиях). Для образовательной организации должен быть обеспечен порт доступа в сеть интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с.

Программа разработана с учетом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям программы «Баскетбол», чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося вариативность программного материала для практических

занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе устойчивой потребности в систематических занятиях баскетболом, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи программы

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

Предметные:

- познакомить обучающихся с избранным видом спорта баскетбол, его историей;
- изучить основы личной гигиены;
- рассмотреть причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- познакомить с правилами судейства и организацией проведения соревнований;

Метапредметные:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Личностные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: ответственность, целеустремленность патриотизм; социальную активность;
- формировать коммуникативные навыки, культуру поведения;
- формировать навыки соревновательной деятельности по баскетболу.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Этапы реализации программы

Работа по общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» состоит из трех этапов:

– *Первый этап* – подготовительный (первый год обучения): активизация познавательных интересов, изучение основных правил игры, формирование тактических навыков, изучение технических элементов игры.

– *Второй этап* – основной (второй год обучения): оказание содействия в процессе самопознания и саморазвития, формирование внутренней мотивации обучающихся к развитию собственного потенциала, ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение.

Совершенствование технико-тактических навыков и физической подготовки.

– *Третий этап* – заключительный (третий год обучения): совершенствование на уровне технико-тактического мастерства в процессе обучения, формирование социально-адаптированной, активной личности, ориентированной на жизненное и профессиональное самоопределение.

1.3.2. Учебный план

Учебный план (1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы (Предметные области)	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общие основы баскетбола	5	2	3	
3	Общая физическая подготовка	6	2	4	Оценка динамики уровня физической подготовленности
4.	Специальная физическая подготовка	6	3	3	Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам

5.	Техническая подготовка	6	2	4	Оценка уровня динамики технических качеств
6	Тактическая подготовка	4	2	2	Оценка уровня динамики тактических качеств
7	Игровая подготовка	4	1	3	Контрольное занятие, зачет
8	Контрольные и календарные игры	1	0	1	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	1	0	1	
	ИТОГО	34	13	21	

Учебный план (2-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы (Предметные области)	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общие основы баскетбола	4	2	2	
3	Общая физическая подготовка	4	1	3	Оценка динамики уровня физической подготовленности
4.	Специальная физическая подготовка	5	2	3	Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам
5.	Техническая подготовка	5	2	3	Оценка уровня динамики технических качеств
6	Тактическая подготовка	5	2	3	Оценка уровня динамики тактических качеств
7	Игровая подготовка	8	3	5	Контрольное занятие, зачет
8	Контрольные и календарные игры	1	0	1	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	1	0	1	
	ИТОГО	34	13	21	

Учебный план (3-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы (Предметные области)	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общие основы баскетбола	2	1	1	
3	Общая физическая подготовка	8	2	6	Оценка динамики уровня физической подготовленности
4.	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Оценка динамики уровня физической подготовленности по базовым качествам
5.	Техническая подготовка	5	2	3	Оценка уровня динамики технических качеств
6	Тактическая подготовка	5	2	3	Оценка уровня динамики тактических качеств
7	Игровая подготовка	6	2	4	Контрольное занятие, зачет
8	Контрольные и календарные игры	1	0	1	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	1	0	1	
	ИТОГО	34	11	23	

1.3.3. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана (1-й год обучения)

1. Вводное занятие.

2. Общие основы баскетбола.

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

3. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

4. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

5. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

6. Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

7. Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

8. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

9. Заключительное занятие

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.

Содержание учебного плана (2-й год обучения)

1. Вводное занятие .

2. Общие основы баскетбола .

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
- Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

3. Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

4. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег

змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

5. Техническая подготовка.

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

6. Тактическая подготовка.

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.

- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

7. Игровая подготовка.

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

8. Контрольные и календарные игры.

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

9. Заключительное занятие.

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Содержание учебного плана (3-й год обучения)

1. Вводное занятие.

2. Теоретическая подготовка.

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

3. Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

4. Специальная физическая подготовка.

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

5. Техническая подготовка .

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

6. Тактическая подготовка.

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

7. Игровая подготовка.

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

8. Контрольные и календарные игры.

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх

9. Заключительное занятие.

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- историю, терминологию баскетбола;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основные правила ведения здорового образа жизни;

- базовые правила баскетбола;
- правила спортивных соревнований по баскетболу;
- способы самоконтроля при физических нагрузках.

Метапредметные результаты:

- ведут активный и здоровый образ жизни;
- способствуют разностороннему физическому развитию, укрепляют здоровье;
- проявляют навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- демонстрируют навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата;
- имеют положительную динамику в развитии специальных двигательных навыков и психических качеств.

Личностные:

- проявляют устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества: ответственность, целеустремленность, патриотизм; социальная активность;
- сформированы коммуникативные навыки, спортивная этика;
- проявляют навыки соревновательной деятельности по баскетболу.

Раздел 2. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-технические условия

Наименование основного оборудования	Единица измерения	Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)
Объекты		
Спортивный зал, 30x18	шт.	1
Раздевалки	шт.	2
АРМ педагога	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь		
Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	4
Мяч баскетбольный	шт.	20
Доска тактическая	шт.	1
Мяч набивной (медицинбол)	шт.	10
Свисток	шт.	1
Секундомер	шт.	1
Стойка для обводки	шт.	10
Фишки (конусы)	шт.	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
Корзина для мячей	шт.	1
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	1
Мяч волейбольный	шт.	1
Мяч футбольный	шт.	1
Скакалка	шт.	20
Скамейка гимнастическая	шт.	2
Утяжелитель для ног	комплект	5
Утяжелитель для рук	комплект	5
Маты гимнастические	шт.	10
Тумба прыжковая	комплект	1

2.1.2. Кадровое обеспечение

Данную программу может реализовывать педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне-специальное педагогическое образование и образование в области физической культуры и спорта.

2.2. Формы аттестации и контроля

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого обучающегося и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с последующими показателями. Форма контроля – опрос, тестирование. Средство оценивания - нормативы ВФСК «ГТО».

Текущий контроль проходит с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля - педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация выявляет уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Промежуточная аттестация осуществляется в конце первого и второго года обучения.

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предназначено для оценки результатов реализации программы в целом за весь период обучения.

2.3. Оценочные материалы

В качестве оценочных материалов в программе используются мониторинги:

1. Усвоения обучающимися учебного материала
2. Нормативы комплекса ОФП и технико-тактические нормативы).
3. Психолого-педагогический мониторинг позволяет провести качественную оценку эффективности образовательной деятельности, то есть степень влияния педагогических воздействий на состояние здоровья и развитие ребенка
4. Мониторинг психофизического развития обучающихся позволяет корректировать деятельность педагога и обучающихся в рамках реализации программы, а значит и в рамках творческих занятий, для того чтобы не навредить психофизическому развитию ребенка, а быть может и улучшить его
5. Мониторинг развития специальных навыков помогает создать оптимальные условия для выявления природных задатков, которые имеются у каждого ребенка, и для их перспективного развития
6. Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения
7. Используя результаты мониторинга, можно более полно узнать каждого ребенка, его достижения и трудности, обеспечивая более высокую результативность образовательного процесса. Анализируя результаты работы, совершенствовать свое профессиональное мастерство, а также, использовать материалы мониторингов для определения результативности реализации программы.

Критерии и показатели оценки эффективности программы

- стабильный состав;
- интерес обучающихся к обучению, пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности и личностных качеств обучающихся;
- прохождение ВФСК ГТО (III-V ступеней);
- результативное участие обучающихся в объединении в спортивных мероприятиях различного уровня.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по организации и выполнению программы «Баскетбол».

Методы обучения:

Словесные методы относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядные методы направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся. Относится *показ упражнений* или их элементов; вспомогательные наглядные методы: *демонстрация* кино- и видеоматериалов, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств; *метод повторного и замедленного показа*, *метод «стоп-кадра»* при обучении тактическим взаимодействиям.

Методы ориентирования: предметные или условные ориентиры (линии разметки, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, звуковые сигналы и т.д.).

Использование наглядных методов всегда сочетается с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Универсальный - *метод упражнений*.

Разучивание техники осуществляется в целом или по частям. Относительно простые игровые *приемы* (стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде. Разучивание по частям (*расчлененным методом*) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной

деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация, создания воспитывающих ситуаций.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- информационно-коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развития критического мышления;
- технология дистанционного обучения.

Возможные формы организации учебного занятия: тренировочное занятие, беседа, мастер-класс, «открытое занятие», спортивный праздник, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета;

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительный этап: построение, приветствие, постановка цели и задач, разминка.

Основной этап: знакомство с техникой выполнения упражнений, отработка, презентация отработанных упражнений-заданий, подвижные игры.

Заключительный этап: снижение нагрузки (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость), построение, подведение итогов занятия.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Список литературы

Основная литература:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп-СПб, 2011. – 94с.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
6. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
8. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
9. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
10. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
11. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
12. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
13. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
14. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2016.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2015
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2012.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Белов С.А. Движение вверх. – СПб.: ООО ИД «ПРАВО», 2011. – 416с.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Гомельский Е. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2009г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2010г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 2009.
8. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. / пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 240с.
9. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. – М.: Просвещение, 1984. – 64с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com – Международной федерации баскетбола.
2. www.fibaeurope.com – Европейской международной федерации баскетбола.
3. www.basket.ru – Российской федерации баскетбола.
4. www.pro100basket.ru – Ассоциации студенческого баскетбола России.
5. www://resh.edu.ru – Российской электронной школы.



ИНСТРУКЦИЯ

по требованиям безопасности при проведении занятий по баскетболу

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Для занятий баскетболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
- 1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:
 - отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
 - прошедшие инструктаж по охране труда;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь, собрать волосы;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением педагога положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

- 3.2. Ведение мяча:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

- 3.3. Передача:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
 - следить за полетом мяча;
 - соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.
- 3.4. Бросок:
- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
 - при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.
- 3.5. Не рекомендуется:
- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
 - при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
 - бить рукой по щиту;
 - при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
 - бросать мячи в заградительные решетки. Во время игры обучающийся должен:
 - следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
 - избегать столкновений;
 - по свистку прекращать игровые действия.
- 3.6. Запрещается:
- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
 - хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
 - широко расставлять ноги и выставлять локти;
 - во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. Обучающийся должен:
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
 - под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
 - организованно покинуть место проведения занятия;
 - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
 - вымыть с мылом руки.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



Оценочные средства текущего контроля

дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

ТЕСТЫ ПО ПРАВИЛАМ И СУДЕЙСТВУ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

- 1. Размеры баскетбольной площадки (м):**
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
- 2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**
а) 5; б) 6; в) 8.
- 3. Диаметр центрального круга площадки (см):**
а) 300; б) 360; в) 380.
- 4. Температура в зале при проведении соревнований:**
а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.
- 5. Высота баскетбольной корзины (см):**
а) 300; б) 305; в) 307.
- 6. Окружность мяча (см):**
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
- 7. Размеры баскетбольного щита (см):**
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
- 8. Вес мяча (г):**
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
- 9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**
а) 4; б) 5; в) 6.
- 10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**
а) 270; б) 290; в) 275.
- 11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
- 12. В каком году появился баскетбол как игра:**
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
- 13. Кто придумал баскетбол как игру:**
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмита.
- 14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди; в) иметь повязку на руке.
- 15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.
- 16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
- 17. Встреча в баскетболе состоит из:**
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
- 18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
- 19. Победителем встречи является команда:**
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии;
- в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

- а) В каждой четверти по одному;
- б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
- в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

- а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

- а) уйти с нее;
- б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) Автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
- б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

- а) Спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

- а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

- а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

- а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

43. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

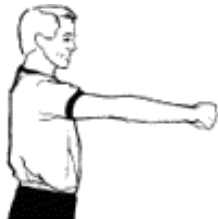
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно — при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трех секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает:



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

Правильные ответы

<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б
9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а
11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б	59	б
15	а	30	а	45	а	60	б

Оценка знаний

<i>Диапазон правильных ответов</i>	<i>Уровень</i>
1 – 30	низкий
31-42	средний
43-60	высокий

ТЕСТ ПО ИСТОРИИ БАСКЕТБОЛА

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 х 18 м
- 2) 10 х 15 м
- 3) 20 х 40 м
- 4) 26 х 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.

- 3) четыре четверти по 15 мин.
 4) четыре тайма по 10 мин.
- 12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?**
 1) 1 очко
 2) 2 очка
 3) 3 очка
 4) пол очка
- 13. Может ли в игре быть ничейный счет?**
 1) да
 2) нет
 3) может быть в финальной части турнира
 4) может быть в предварительной части турнира
- 14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?**
 1) один
 2) два
 3) три
 4) четыре
- 15. Что такое "тайм-аут"?**
 1) минутный перерыв в игре
 2) окончание игры
 3) замена игроков
 4) штрафной бросок
- 16. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?**
 1) 2 в одном тайме
 2) 2 в игре
 3) 4 в одном тайме
 4) неограниченное количество
- 17. Что такое "прессинг"?**
 1) вид замены игроков в игре
 2) вид личной активной защиты
 3) вид попадания на кольцо
 4) вид быстрого прорыва
- 18) Что такое правило "трех секунд"?**
 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
 2) время для исполнения штрафного броска
 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
 4) время для замены игроков
- 19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?**
 1) одно
 2) два
 3) три
 4) четыре
- 20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?**
 1) один
 2) два
 3) пять
 4) десять

Ответы на тесты

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	1	2	4	4	4	4	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3



МИНИМУМ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

ПО ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ»

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. Блокировка | 21. Переключение |
| 2. Бросок крюком | 22. Подстраиваемая защита |
| 3. Быстрый прорыв | 23. Позиционное нападение |
| 4. Ведение мяча | 24. Прессинг |
| 5. Двойное ведение | 25. Пробежка |
| 6. Дриблер | 26. Проскальзывание |
| 7. Дриблинг | 27. 5 секунд |
| 8. «Живой» мяч | 28. Скрестный проход |
| 9. Защитник | 29. Смешанная защита |
| 10. Зонная защита | 30. Спорный бросок |
| 11. Игровые приемы | 31. Спорный мяч |
| 12. Лицевые линии | 32. Технический фол |
| 13. Личная защита | 33. Трехсекундная зона |
| 14. «Мертвый» мяч | 34. секунды |
| 15. Многократный фол | 35. 30 секунд |
| 16. «Непрерывка» | 36. Умышленный фол |
| 17. Обоюдный фол | 37. Фол |
| 18. Первая передача | 38. Финт |
| 19. Перегрузка | 39. Штрафной бросок |
| 20. Передача крюком | |

ОТВЕТЫ

Блокировка – контакт игрока, который мешает или препятствует продвижению противника, не владеющего мячом.

Бросок крюком – бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв – быстрая атака. Быстрое продвижение нападающих к корзине противника в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

Ведение мяча – продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведения, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

Двойное ведение – возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой, определяемой как двойное ведение.

Дриблер (от англ. dribbler) – игрок, ведущий мяч.

Дриблинг (от англ. dribbling) – см. «Ведение мяча».

«Живой» мяч – ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или, когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его в игру из-за пределов площадки.

Заслон – допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию.

Защитник – термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды является защитником; во-вторых, защитниками называют невысоких разыгрывающих игроков задней линии нападения.

Зонная защита – защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку противника. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2– 1– 2, 3– 2, 2– 3, 1– 3– 1 и т. д.

Игровые приемы – основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе они включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите

и опеку противника.

Лицевые линии – линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита – защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

«Мертвый» мяч – мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как он будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

Многократный фол – фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя или более игроками одной команды по отношению к одному из соперников.

Нападающий – термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом, является нападающим; во-вторых, нападающими называют игроков обычно высокого роста, играющих в нападении на краях площадки.

«Непрерывка» – комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т. е. в исходные позиции для продолжения атаки.

Область штрафного броска – представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной – линия штрафного броска длиной 3 м 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Обоюдный фол – фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу.

Первая передача – передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

Перегрузка – расстановка игроков в нападении, при которой четыре нападающих смещаются на одну сторону площадки.

Передача крюком – передача мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Переключение – защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Ситуация, требующая переключения, возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным.

Подстраивающаяся защита – защита, автоматически подстраивающаяся к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и смешанной систем защиты.

Позиционное нападение – нападение, в отличие от быстрого прорыва осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Прессинг (от англ. pressing) – плотная, активная защита с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

Пробежка – означает «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

Проскальзывание – защитный маневр при заслоне, в котором игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру «проскользнуть» за своим подопечным.

5 секунд – время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска. См. также «Спорный мяч».

Свободный мяч – мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

Скрестный проход – групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

Смешанная защита – защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока – зоной и два лично и т. д.

Спорный бросок – способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

Спорный мяч – ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего

мячом, опекают так плотно, что он не может ни вести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

Тайм-аут (от англ. time aut) – минутный перерыв.

Технический фол – умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

Трехсекундная зона – часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

3 секунды – правило, по которому нападающий не может находиться более 3 секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину с ведением.

30 секунд – правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину противника в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается противнику.

Умышленный фол – фол, совершенный игроком намеренно и в обстановке, чреватой взятием корзины.

Фол (от англ. foul) – персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т. п.

Финт (от англ. feint) – ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

Центровой игрок – один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника.

Штрафной бросок – назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершенную игроком другой команды. После определения фолла, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится у линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, фиксирующего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. Если второй бросок – реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается по касанию мяча игроком на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедится в том, что мяч не попал в корзину. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.



ТЕСТЫ ПО ГИГИЕНЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

ПО ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ»

Тест 1

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физкультурой с 17 до 21
4. часовой культурой и спортом
5. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 21 до 1
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

18. Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

20. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия

4. все ответы верны

Ответы к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	3	1	3	4

Тест 2

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

- 1) деятельность учреждений здравоохранения;
- 2) наследственности;
- 3) состояние окружающей среды;
- 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.

Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

7. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;

- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

8. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

9. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

10. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей; г) все перечисленные.

11. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

12. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности; б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади; г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

13. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья.

14. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие?

- 1. принципа систематичности,
 - 2. принципа разнообразности,
 - 3. принципа постепенности,
 - 4. принципа активности,
 - 5. принципа индивидуальности:
- а) 2, 4, 5;
 - б) 1, 2, 4;
 - в) 3, 4, 5;
 - г) 1, 3, 5.

15. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

16. К основным типам телосложения относятся:

- а) недостаточный, достаточный, большой; б) легкий, средний, тяжелый;
в) астенический, нормастенический, гиперстенический; г) астенический, суперстенический, мегастенический.

17. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
б) оздоровительной медицинской группой; в) группой лечебной физической культуры; г) группой здоровья.

18. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья;
г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

19. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

- а) распоряжением директора школы;
б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН; в) инструкцией учителя физической культуры (тренера)
г) учебной программой

Ответы к тесту

1	А
2	А
3	Б
4	В
5	А
6	Г
7	Б
8	Б
9	А
10	А
11	Г
12	Г
13	А
14	А
15	Г
16	В
17	В
18	А
19	Г



Контрольные нормативы ОФП

Уровень физической подготовленности обучающихся

11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м.сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6 - "-	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5 - "-
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5 - "-
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7 - "-	6,1 - "-	5,9-5,4	4,9 - "-
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6 - "-	5,8-5,3	4,9 - "-
Координационные	Челночный бег 3x10м.сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,6-9,1	8,8 - "-
		13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9 - "-	8,7-8,3	8 - "-	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 - "-
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145 - "-	165-180	200 - "-	135 - "-	155-175	190 - "-
		13	150 - "-	170-190	205 - "-	140 - "-	160-180	200 - "-
		14	160 - "-	180-195	210 - "-	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175 - "-	190-205	220 - "-	155 - "-	165-185	205 - "-
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300	700 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	950 - "-	1100-1200	1350 - "-	750 - "-	900-1050	1150 - "-
		13	1000 - "-	1150-1250	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200 - "-
		14	1050 - "-	1200-1300	1450 - "-	850 - "-	1000-1150	1250 - "-
		15	1100 - "-	1250-1350	1500 - "-	900 - "-	1050-1200	1300 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2 - "-	6-8	10 - "-	5 - "-	9-11	16 - "-
		13	2 - "-	5-7	9 - "-	6 - "-	10-12	18 - "-
		14	3 - "-	7-9	11 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
		15	4 - "-	8-10	12 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - "-	-	-	-
		13	1	5-6	8 - "-	-	-	-
		14	2	6-7	9 - "-	-	-	-
		15	3	7-8	10 - "-	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4 - "-	11-15	20 - "-
		13	-	-	-	5 - "-	12-15	19 - "-
		14	-	-	-	5 - "-	13-15	17 - "-
		15	-	-	-	5 - "-	12-13	16 - "-

Уровень физической подготовленности обучающихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	16 17	5,2 и ниже5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	16 17	8,2 и ниже8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см	16 17	180 и ниже190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег,м	16 17	1100 и ниже1100	1300 и ниже1300	1500 и выше1500	900 и ниже900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10		- -	- -	- -



СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнение броска в корзину после ведения
1 год обучения

№	Ф.И. ученика	Бросок в корзину после ведения				Уровень
		Сделал шаги и бросок	Сделал шаги, но не сделал бросок	Не сделал шаги, но сделал бросок	Не сделал шаги, не сделал бросок	
1.	Ученик №1	+				высокий
2.	Ученик №2		+			средний
3.	Ученик №3			+		средний
4.	Ученик №4				+	низкий

Штрафной бросок в корзину (учитывается процент попаданий)
2 год обучения

Фамилия	Реализация попытки					%	Уровень
Ученик №1	+	+	+	+	-	80	высокий
Ученик №2	+		+	+	-	60	средний
Ученик №3	+	-	-	+	-	40	низкий

3-х очковый бросок в корзину (учитывается процент попаданий)
3 год обучения

Фамилия	Реализация попытки					%	Уровень
Ученик №1	+	+	+	+	-	80	высокий
Ученик №2	+	-	+	+	-	60	средний
Ученик №3	+	-	-	+	-	40	низкий



КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

[illegible]

[illegible]

57.	Броски в корзину двумя руками в прыжке																
58.	Броски в корзину двумя руками сверху																
59.	Броски в корзину двумя руками снизу																
60.	Броски в корзину двумя руками от груди																
61.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита																
62.	Броски в корзину одной рукой сверху																
63.	Броски в корзину одной рукой от плеча																
64.	Броски в корзину одной рукой снизу																
65.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита																
66.	Броски в корзину одной рукой с места																
67.	Броски в корзину одной рукой в движении																
68.	Броски в корзину одной рукой (средние)																
69.	Броски в корзину одной рукой (ближние)																
70.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом																
71.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту																
72.	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту																
Количество выполненных заданий																	

Уровни

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Высокий 50-72	Высокий 55-72	Высокий 60-72
Средний 30-50	Средний 35-55	Средний 45-60
Низкий меньше 30	Низкий меньше 35	Низкий меньше 45



ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Выход для получения мяча			
Выход для отвлечения мяча			
Розыгрыш мяча			
Атака корзины			
«Передай мяч и выходи»			
Заслон			
Наведение			
Пересечение			
Треугольник			
Тройка			
Малая восьмерка			
Скрестный выход			
Сдвоенный заслон			
Наведение на двух игроков			
Система быстрого прорыва			
Система эшелонированного прорыва			
Система нападения через центрального			
Система нападения без центрального			
Игра в численном большинстве			
Игра в меньшинстве			

Высокий уровень 15-20 +

Средний уровень 10-15 +

Низкий уровень меньше 10 +

Тактика защиты

Приемы игры	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Противодействие получения мяча			
Противодействие выходу на свободное место			
Противодействие розыгрышу мяча			
Противодействие атаке корзины			
Подстраховка			
Переключение			
Проскальзывание			
Групповой отбор мяча			
Против тройки			
Против малой восьмерки			
Против скрестного выхода			
Против сдвоенного заслона			
Против наведения на двух			
Система личной защиты			
Система зонной защиты			
Система смешанной защиты			
Система личного прессинга			
Система зонного прессинга			
Игра в большинстве			
Игра в меньшинстве			

Высокий уровень 15-20 +

Средний уровень 10-15 +

Низкий уровень меньше 10 +



Качественная оценка эффективности образовательной деятельности невозможна без учета степени влияния педагогических воздействий на состояние здоровья и развитие ребенка. Каждый педагог должен иметь полное представление о характере собственной деятельности, о том, какими знаниями и навыками он должен владеть, чтобы обеспечить управляемое позитивное развитие учащегося и сохранить его здоровье.

Параметры мониторинга:

- Если мониторинг составляется не по одной группе, а в разрезе деятельности всех групп объединения, то могут быть добавлены еще два параметра:

III – октябрь

[illegible]

Сводная таблица

[illegible]



В данном возрасте формируются основные психические и физические новообразования. В связи с этим проблемы содержания, структуры деятельности, условий и путей ее формирования, особенностей функционирования этой деятельности, выделение качественных изменений в психическом и физическом развитии учащихся – фундаментальные проблемы младшего школьника.

Данный мониторинг и его анализ помогает скорректировать деятельность педагога и учащихся в рамках реализации программы, а значит и в рамках творческих занятий, для того чтобы не навредить психофизическому развитию ребенка, а быть может и улучшить его.

- Физическая активность.
- Психическая активность.
- Ведущий тип мышления.
- Терпение.
- Воля.
- Самоконтроль.
- Тип установки.
- Тип самолюбия (определяется через уровень гордости).
- Интерес к занятиям.
- Уровень конфликтности.
- Тип сотрудничества.

Критерии оценивания: выставляются баллы от 1 до 3 (1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий).

I – октябрь

II – май

III – октябрь

[illegible]

Сводная таблица

[illegible]



Параметры мониторинга:

- Общие основы баскетбола
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Игровая подготовка

Критерии оценивания: выставляются баллы от 1 до 3 (1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий)

I – октябрь

II – май

III – октябрь

[illegible]

Сводная таблица

[illegible]



Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению	
		Умеет взаимодействовать со сверстниками, педагогом и окружающими	Умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия	Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет определять эффективные способы действий в рамках предложенных условий и требований

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Для всеобщего и полного понимания детей и родителей о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры на воспитание человека, понимание принципов игры в баскетбол предложить следующие рекомендации:

1. Просмотреть совместно правила игры в баскетбол.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и иные вредные вещества.
3. Осуществить совместные выезды на домашние игры БК «Славянка» и иные спортивные мероприятия в качестве болельщиков.
4. Осуществлять помощь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.
5. Заполнять письменные согласия перед выездными играми.
6. Проявлять интерес к работе объединения, (посещение игр, товарищеские встречи детей с родителями).