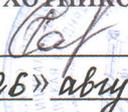


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОХОТНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО Педагогическим советом МБОУ «Охотниковская средняя школа» от « <u>25</u> » <u>августа</u> 20 <u>22</u> г. Протокол № <u>1</u>	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Охотниковская средняя школа»  Г.К.Рослая « <u>25</u> » <u>августа</u> 20 <u>22</u> г.
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Направление: баскетбол

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Составитель: Шейхметов Сервер Джаферович,

учитель физической культуры

с. Охотниково,
2022 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в рамках реализации Федерального проекта «Успех каждого ребенка», на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - согласно Устава.
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).
- «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Охотниковская средняя школа»;
- Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах дополнительного образования детей Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Охотниковская средняя школа».
- Учебного плана МБОУ «Охотниковская средняя школа» Сакского района Республики Крым на 2022/2023 учебный год.

Направленность – физкультурно - спортивная.

Актуальность заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся получают определенные навыки игры в баскетбол. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 14 до 18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов юных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Отличительной особенностью программы

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Педагогическая целесообразность программы

Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Адресат

Учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к занятиям спортом, не имеющие противопоказаний по состоянию

здоровья. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с уровнем предварительной подготовки, возрастными, психофизическими особенностями.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы стартового уровня – 1 год (36 часов).

Уровень программы

Стартовый (ознакомительный).

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – 20 человек. Образовательный процесс строится на основе дифференцированного обучения и учета индивидуальных способностей и возможностей каждого учащегося. Программа предусматривает широкое использование всех видов межпредметных связей. Повышение интереса учащихся к занятием спортом- это основной мотив повседневной работы педагога. Этому способствует применение различных методов и приемов работы, умелое сочетание и чередование теоретических и практических занятий.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной секции по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд Крыма, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 45 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы направлена на развитие содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей. В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в баскетбол.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к соревновательной деятельности и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

1.4. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Входной контроль тестирование.
РАЗДЕЛ I. Общая физическая подготовка (10 часов)					
2	Правила игры, теория игры в баскетбол.	1	1	-	Тестирование.
3	Тактические действия в игре.	1	1	-	Тестирование.
4	Освоение комплексных физических упражнений.	2	-	2	Практическая работа, турнир
5	Развитие двигательных физических качеств.	2	-	2	Практическая работа, турнир.
6	Развитие координационных действий.	2	-	2	Практическая работа.
7	Повышение уровня физической подготовки.	2	-	2	Текущий контроль.
РАЗДЕЛ II. Специальная физическая подготовка (6 часов)					
8	Развитие скоростно-силовых качеств	2	-	2	Практическая работа.
9	Развитие выносливости	2	-	2	Практическая работа.
10	Повышение индивидуального мастерства	2	-	2	Промежуточный контроль (практическая работа)
РАЗДЕЛ III. Тактико-техническое мастерство (19 часов)					
11	Техническая подготовка	7	-	7	Практическая работа, турнир.
12	Тактическая подготовка	7	-	7	Практическая работа, итоговый турнир.
13	Интегральная подготовка	3	1	2	Итоговый турнир.
14	Нормативы, тестирование.	2	1	1	Итоговый контроль сдача нормативов, тестирование.
		36	5	31	

Содержание учебного плана

Вводное занятие(1 час)

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Теория: Физическая культура и спорт в России.

Форма контроля: Входной контроль (тестирование).

РАЗДЕЛ I. Общая физическая подготовка (10 часов)

Основные правила игры. Изучение правил игры в совершенстве и применение их на практике. Основные судейские жесты. В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Провести разминку в группе. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Теория: Правила игры, теория игры в баскетбол. Тактические действия в игре.

Форма контроля: Текущий контроль (повышение уровня физической подготовки).

РАЗДЕЛ II. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на 14 точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с

мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Форма контроля: Промежуточный контроль (практическая работа).

РАЗДЕЛ III. Тактико-техническое мастерство (19 часов)

Техника нападения. Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом «прикрытия» мяча корпусом. Техника передвижения. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков - "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. Командные действия. Организация командных действий по

принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Техника безопасности. Техника безопасности на уроках, учебно - тренировочных занятиях, соревнованиях.

Теория: Интегральная подготовка.

Форма контроля: итоговый контроль (сдача нормативов, тестирование).

1.5. Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

По окончании года обучения обучающиеся будут знать: историю возникновения баскетбола; обзор развития баскетбола в России; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль; методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки; технику баскетбола; морально-волевой облик спортсмена;

уметь: показывать комплексы физических упражнений и на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов; углублённо разучить атакующий удар, а также их комбинации. Владеть основами техники баскетбола, взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями;

-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

Формы организации деятельности:

1. групповая;
2. коллективная;
3. индивидуальная.

Формы занятий:

1. беседа;
2. просмотр кинофильмов;
3. проведение соревнований.

Формы подведения итогов:

1. итоги соревнований;
2. вручение грамот.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график (см. Приложение № 1)

Годовой календарный учебный график образовательного учреждения учитывает в полном объеме возрастные и психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Программа рассчитана на 1 год обучения(дети 13-17 лет).

Занятия 1 раз в неделю по 1 академическому часу, 36 академических часов в году.

Начало учебного года - сентябрь 2022 г.

Конец учебного года – май 2023 г.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Продолжительность занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором образовательной организации, и могут проводиться с понедельника по воскресенье, включая каникулы, согласно календарно-тематического планирования.

Режим занятий с 08.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность занятий в группах:

- 45 минут ;
- перерыв между занятиями составляет – 10 минут (санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей).

Воспитательные мероприятия проводятся педагогами не реже одного раза в месяц, продолжительностью до 40 минут. Воспитательные мероприятия не включаются в расписание учебных занятий.

2.2. Условия реализации программы

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель

должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, опытных игроков, врачей. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в спортивном зале школы, спортивной площадке. Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных и городских соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь.			
1	Щиты с кольцами	Комплект	2
2	Свисток	штук	3
3	Корзина для мячей	штук	1
4	Мяч баскетбольный	штук	20
5	Скакалки	штук	1
6	Утяжелитель для рук	штук	6
7	Утяжелитель для ног	штук	6
8	Гимнастические скамейки	штук	2
9	Гантели 1кг	штук	20
10	Фишки(конусы)	штук	15
11	Секундомер	штук	2
12	Манишка (2 цвета по 14 штук)	штук	28
Дополнительное оборудование			
1	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.	штук	5

Спортивный зал для занятий по баскетболу, подготовлен к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа. Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой.

Информационное обеспечение

Аудио, видео, фото, интернет источники соответствуют современным требованиям и обеспечивают достижение запланированных результатов.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации образовательной программы необходимо квалифицированное кадровое обеспечение:

– лицо, имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и

получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки»;

– лицо, обучающееся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшее промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Педагог, реализующий программу, должен регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Педагогическую деятельность осуществляет тренер-преподаватель, имеющий высшее образование, прошедший курсовую подготовку по баскетболу.

Методическое обеспечение включает в себя:

1. Особенности организационного процесса

Занятия проводятся в очной форме с применением сетевой формы взаимодействия, 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся.

С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп.

2. Методики – авторские методики проведения занятия, методика организации воспитательной работы, методика анализа результатов деятельности, методика организации и проведения массового мероприятия (соревнования).

3. Методы обучения – методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция;

- наглядные: использование оборудования, просмотр видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов;

- практические: тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в формате соревнований.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (качественный показ, демонстрация техники; просмотр видео материалов, мастер-классов, посещение соревнований для повышения общего уровня развития учащихся);

- частично-поисковый;

- исследовательский;

-аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

-эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание ситуаций, приближенных к соревновательным);

-индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

4. Методы воспитания – поощрение, мотивация, стимулирование, упражнения, контроль и самоконтроль.

5. Формы организации образовательного процесса – индивидуально-групповая и групповая (выбор той или иной формы организации образовательного процесса обосновывается с позиции профиля деятельности-спортивный, категории обучающихся (дети-инвалиды), дети с ОВЗ).

6. Формы организации учебного занятия

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом на демонстрационной доске, сеанс одновременной игры, шашечные турниры внутри группы. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления. К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители (при условии предварительного консультирования с педагогом). При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

7. Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления.

8. Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть (15-25% времени), основная (70-80%), заключительная (2-5%). Время рассчитываем от продолжительности занятия 45 минут.

Этапы	Этап учебного занятия	Задачи этапа
1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии
2	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция
3	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности
4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения
5	Первичная проверка	Установление правильности и осознанности

	понимания изученного	усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция
6	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения
7	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме
8	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий
9	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы
10	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку
11	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания.

9. Методические и дидактические материалы – дидактические пособия (рабочие тетради, инструкционные, технологические карты), основная и дополнительная литература (учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, практических работ и практикумов, таблицы, схемы).

Учебно-методическое и информационное обеспечение включает перечень используемого дидактического материала, современных источников, поддерживающий процесс обучения: нормативно-правовые акты и документы; основная и дополнительная литература(учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов и т.д.

Наглядный материал следующих видов:

- 1)объемный -мячи, кольца;
- 2)схематический или символический-схемы, плакаты;
- 3)смешанный-учебные кинофильмы;
- 4)дидактические пособия-карточки, рабочие тетради, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты;
- 5)интернет-ресурсы.

2.3.Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач

образовательной программы: соревнование, сдача спортивных нормативов, тестирование.

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту и должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов – аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов – контрольная работа, открытое занятие, отчет итоговый, соревнование.

Формы контроля

Входной контроль – проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль успеваемости результатов проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой обучающихся.

Промежуточный контроль - проводится в конце первого и второго полугодия обучения в форме зачета.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его способностей, определение результатов обучения, ориентирования на дальнейшее обучение.

Оценочные материалы. Контрольные нормативы даны в приложении к программе.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется медицинским работником 1 раз в год.

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях;
- беседа;
- тестирование.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения.
6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
7. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Список рекомендованной литературы для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатров детской поликлиники по месту жительства.

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование (контрольные нормативы) проводится два раза в год (сентябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса.

Выполнение контрольных нормативов - важнейший критерий для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

3.2. Методические материалы:

планирование учебно-тренировочной работы, программа спортивной секции «баскетбол», годовой план, график прохождения материала, планы-конспекты занятий, журнал учёта работы, посещаемости.

Физиологические способности: для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся выполняется комплекс контрольных упражнений:

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы:

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест(Приложение №2,3,4)	не менее 50% правильных ответов

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	14-18 лет
	мальчики	
1	Бег 30 м (с)	4,7
2	Бег 2000 м (мин. с.)	8,10
3	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	12
4	Прыжок в длину с места, см	160
5	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	24
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+11
	девочки	
1	Бег 30 м (с)	5,0
2	Бег 2000 м (мин. с.)	10,00
3	Прыжок в длину с места, см	150
4	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	18
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+15
6	Поднимание туловища из положения лежа	36
7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	15

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название объединения «Баскетбол»

группа _____

№ П/П	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации / контроля	Примечание
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	сентябрь		Входной контроль (тестирование)	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (10 ч.)						
2	Правила игры в баскетбол.	1	сентябрь			
3	Тактические действия в игре.	1	сентябрь			
4-5	Построение и перестроение.	2	сентябрь-октябрь			
6-7	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	октябрь			
8-9	Упражнения для всех групп мышц.	2	октябрь-ноябрь			
10-11	Упражнения для развития силы.	2	ноябрь		Текущий контроль.	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка (6 часов)						
12	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	1	ноябрь			
13	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).	1	декабрь			
14	Бег и прыжки с отягощениями.	1	декабрь			

15	Метание мячей различного веса и объема, точность, дальность, быстроту.	1	декабрь			
16	Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.	1	декабрь			
17	Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.	1	январь		Промежуточный контроль (практическая работа)	
РАЗДЕЛ 3. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО (19 ЧАСОВ)						
18	Техника нападения. Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста.	1	январь			
19	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений	1	январь			
20	Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1	январь			
21	Техника защиты. Стойка защитника.	1	февраль			
22	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.	1	февраль			
23	Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).	1	февраль			
24	Передача мяча одной рукой из -за спины.	1	февраль			
25	Действия защитника в обороне, в нападении.	1	март			
26	Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.	1	март			
27	Накрывание мяча при броске с места,	1	март			

	овладение мячом, отскочившим от кольца.					
28	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего.	1	март			
29	Обводка противника способом «прикрытия» мяча корпусом	1	апрель			
30	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход	1	апрель			
31	Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево).	1	апрель			
32	Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.	1	апрель			
33	Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	1	май			
34	Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Учебная игра.	1	май			
35	Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения. Нормативы.	1	май		Итоговый контроль сдача нормативов	
36	Контрольное тестирование.	1	май		тестирование	

**3.4. Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
« Баскетбол»**

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения(подпись)
----------	-----------------------	------	--

--	--	--	--

Учитель _____

3.5. План воспитательной работы.

№	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Ответственный	Примечание
1	Турнир по баскетболу среди учащихся школы 14-15лет «Старт» девушки	Сентябрь	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог-организатор	
2	Турнир по баскетболу среди учащихся школы 14-15лет «Старт» юноши	Сентябрь	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог-организатор	
3	Турнир по баскетболу среди учащихся школы 16-18лет «Старт» девушки	Октябрь	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог-организатор	
4	Турнир по баскетболу среди учащихся школы 16-18лет «Старт» юноши	Октябрь	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог-организатор	
3	Рождественский турнир по баскетболу среди смешанных команд	Декабрь	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог-организатор	
4	Первенство района по баскетболу среди юношей и девушек	Февраль	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог - организатор	
5	Первенство района по баскетболу среди юношей и девушек	Март	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог-организатор	
6	Турнир по баскетболу среди учащихся «Кубок Победы» 14-15лет, девушки	Апрель	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог-организатор	
7	Турнир по баскетболу среди учащихся «Кубок Победы» 14-15лет, юноши	Апрель	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог-организатор	

8	Турнир по баскетболу среди учащихся «Кубок Победы» 16-18лет, девушки	Май	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог-организатор	
9	Турнир по баскетболу среди учащихся «Кубок Победы» 16-18лет, юноши	Май	МБОУ «Охотниковская средняя школа»	Учитель доп.образования Шейхметов С.Д., педагог - организатор	

Приложение №1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

I год обучения

	1 полугодие																2 полугодие																			
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов в в	4				4				4				4				4				4				4				4							
Кол-во часов в неделю(гр.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Аттестация/ формы контроля	Входной контроль (тестирование)								Текущий контроль								Промежуточный контроль (практическая работа)												Итоговый контроль (сдача нормативов)							
Объем учебной нагрузки на учебный год 36 часов на одну группу																																				

Тест «Развитие спорта и олимпийского движения в России»

- 1.** Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был
 - 1) Князь Семен Андреевич Трубецкой
 - 2) Граф Георгий Иванович Рибопьер
 - 3) Генерал Алексей Дмитриевич Бутовский
 - 4) Князь Лев Владимирович Урусов

- 2.** Талисманом российской команды на Олимпийских играх 2008 года в Пекине стал Чебурашка. Какого он был цвета?
 - 1) коричневый
 - 2) синий
 - 3) белый
 - 4) красный

- 3.** Когда в честь побед россиян впервые на Олимпийских играх поднялось трехцветное знамя?
 - 1) 1992 г., Барселона, Испания
 - 2) 1980 г., Россия, Москва
 - 3) 1976 г., Канада, Монреале

- 4.** В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?
 - 1) в 1968 г. Париж, Франция
 - 2) в 1952 г., Хельсинки, Финляндия
 - 3) в 1998 г., Нагано, Сеул

- 5.** Первое употребление этого слова на Руси относится к 12 веку, его упомянул митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху
 - 1) сани
 - 2) мяч
 - 3) лыжи

- 6.** Какой русский князь в своем своеобразном завещании, которое называется «Поучение чадам своим», перечислил занятия молодых князей на каждый день, упоминая охоту, верховную езду среди важнейших дел?
 - 1) Ярослав Мудрый
 - 2) Владимир Мономах
 - 3) Мстислав Храбрый

- 7.** В каком году в Москве впервые прошел чемпионат мира по легкой атлетике?

- 1) 2013 год
- 2) 2006 год
- 3) 1983 год

8. Прототипом какого вида спорта явились выступления русских цирковых атлетов — Михайлова, Ступина, Знаменского, Поддубного?

- 1) многоборье
- 2) тяжелая атлетика
- 3) борьба

9. Как называется самое массовое спортивное мероприятие на территории РФ в программу которого включены забеги дистанции от 1 км до 12 км

- 1) Лед надежды нашей
- 2) Кросс нации
- 3) Лыжня России

10. Этот хоккеист двукратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира, многократный чемпион Европы, трехкратный обладатель кубка Стенли.

- 1) Харламов Валерий Борисович
- 2) Третьяк Владислав Александрович
- 3) Фетисов Вячеслав Александрович

11. Какой древнейший предмет спортивного инвентаря относящийся к 12-13 векам был обнаружен при раскопках в Новгороде в 1953 году

- 1) мяч
- 2) лыжи
- 3) скакалка

12. В каком российском городе в 1893 году был создан первый клуб любителей керлинга?

- 1) Нижний Новгород
- 2) Санкт-Петербург
- 3) Москва

13. Назовите любимую игру казаков

- 1) казаки-разбойники
- 2) лодыжки
- 3) кулачные бои

14. Какие правила соблюдал русский народ в кулачных боях

- 1) нельзя бить лежащего и человека с кровотечением, использовать любое оружие, следовало драться голыми руками

- 2) нельзя проводить бои в религиозные праздники
- 3) в боях участвуют только мужчины

15. С какого года Национальный олимпийский комитет России присуждает награды за справедливость в спорте?

- 1) с 1950 года
- 2) с 1991 года
- 3) с 1980 года

16. Какой вид спорта в России изначально носил название русский хоккей?

- 1) хоккей с мячом
- 2) бейсбол
- 3) поло

17. В какие годы в СССР был принят всесоюзный комплекс ГТО (Готов к Труду и Обороне)?

- 1) в 1931 г.
- 2) в 1991 г.
- 3) в 1950 г.

18. Какая молодежная организация была инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

- 1) Российский союз молодежи
- 2) Комсомол ВЛКСМ
- 3) Комитет молодежных организаций СССР

19. В каком году после проведения общественного обсуждения был утвержден первый комплекс ГТО

- 1) 1931 г.
- 2) 1970 г.
- 3) 1945 г.

20. Кто допускался к сдаче норм комплекса ГТО в первые годы его проведения?

- 1) все желающие
- 2) военные и физкультурники
- 3) все желающие с удовлетворительным состоянием здоровья, мужчины не моложе 18 лет, и женщины не моложе 17 лет

21. Сколько испытаний включал в себя комплекс ГТО 2 ступени утвержденный в 1932 году?

- 1) 30 испытаний, 25 практических и 5 теоретических
- 2) 15 испытаний, 12 практических и 3 теоретических
- 3) 25 испытаний для мужчин и 21 испытание для женщин

Ответы на тест «Развитие спорта и олимпийского движения в России»

- 1-
- 2-4
- 3-1
- 4-2
- 5-3
- 6-2
- 7-1
- 8-3
- 9-2
- 10-3
- 11-2
- 12-3
- 13-2
- 14-1
- 15-2
- 16-1
- 17-1
- 18-2
- 19-1
- 20-3
- 21-

Тест «Баскетбол»

1. В каком году появился баскетбол?

- 1) в 1891 году
- 2) в 1901 году
- 3) в 1790 году
- 4) в 1592 году

2. Как называется передача мяча в баскетболе?

- 1) бросок
- 2) подача
- 3) пасс

3. Размеры баскетбольной площадки

- 1) 30x20м
- 2) 40x20м
- 3) 28x15м
- 4) 30x17м

4. Какой вес баскетбольного мяча?

- 1) 500 г
- 2) 1200 г
- 3) 700 г
- 4) 600 г
- 5) 600-650 г

5. Выберите правильное утверждение

- 1) пересечение мячом границ площадки, в отличие от ситуации с аутом в футболе, в баскетболе не всегда является аутом
- 2) пересечение мячом границ площадки, в отличие от ситуации с аутом в футболе, в баскетболе всегда является аутом
- 3) пересечение мячом границ площадки, в отличие от ситуации с аутом в футболе, в баскетболе не является аутом

6. Матч в баскетболе состоит из

- 1) двух таймов по 45 минут и перерыва 15 минут
- 2) двух таймов по 20 минут
- 3) одного тайма 40 минут
- 4) четырех таймов по 10 минут

7. Сколько времени отводится на штрафной бросок?

- 1) 1 минута
- 2) 30 секунд
- 3) 10 секунд
- 4) 5 секунд

8. Сколько игроков в команде по баскетболу могут одновременно находиться на площадке ?

- 1) 5 игроков
- 2) 7 игроков
- 3) 10 игроков
- 4) 6 игроков

9. В какой стране баскетбол является национальным видом спорта?

- 1) США
- 2) Литва
- 3) Латвия
- 4) Испания
- 5) Франция
- 6) Канада

10. За одно попадание мяча в кольцо со средней или близкой дистанции может быть засчитано

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) 5 очков

11. Кто является создателем баскетбола?

- 1) Джеймс Нейсмит
- 2) Ларри Бред
- 3) Майкл Джордан
- 4) Шакил О'Нил

12. Диаметр баскетбольного кольца составляет

- 1) 30 см
- 2) 50 см
- 3) 40 см
- 4) 45 см
- 5) 47 см
- 6) 42 см

13. Выберите правильное утверждения

- 1) в правилах баскетбола существует понятие живого мяча
- 2) в правилах баскетбола существует понятие мертвого мяча
- 3) в правилах баскетбола существует понятие летящего мяча
- 4) в правилах баскетбола существует понятие живого и мертвого мяча

14. Фол — это

- 1) запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений
- 2) несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения
- 3) передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой игрок

15. 3 очка начисляют за попадания мяча в корзину из-за трех очковой линии на расстоянии

- 1) 5 м 90 см
- 2) 8 м
- 3) 9 м
- 4) 7 м 40 см
- 5) 6 м 25 см

16. На какой высоте должны быть расположены нижние края щитов?

- 1) 3 м
- 2) 2 м 80 см
- 3) 2 м 85 см
- 4) 2 м 90 см
- 5) 2 м 95 см

17. Какого нарушения в баскетболе не существует?

- 1) аут
- 2) фол
- 3) 90 секунд
- 4) 8 секунд
- 5) три секунды
- 6) 24 секунды

18. Какого подбора не существует?

- 1) открытый подбор
- 2) подбор в нападении, на чужом щите
- 3) коллективный подбор
- 4) подбор в защите, на своем щите

19. Три шага с мячом в баскетболе?

- 1) ведение
- 2) пробежка
- 3) остановка
- 4) фол

20. Сколько времени может владеть баскетбольная команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- 1) 34 секунды
- 2) 24 секунды
- 3) 20 секунд
- 4) 15 секунд

21. Дриблинг — это

- 1) маневр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя
- 2) баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника
- 3) действия игрока обороны по завладению мячом

22. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

- 1) два
- 2) три
- 3) пять
- 4) семь

23. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- 1) только тренер команды
- 2) только главный тренер и капитан
- 3) любой игрок, находящийся на площадке.

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

- 1) технический фол
- 2) замену игрока
- 3) минутный перерыв
- 4) неправильную игру руками

25. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

- 1) Белов С.
- 2) Морозов В.
- 3) Петров А.

26. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более ... секунд

- 1) 5
- 2) 4
- 3) 3
- 4) 6

27. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- 1) может
- 2) не может
- 3) назначается переигровка
- 4) назначаются дополнительные таймы

Ответы на тест «Баскетбол»

- 1-1
- 2-3
- 3-3
- 4-5
- 5-1
- 6-4
- 7-4
- 8-1
- 9-2
- 10-2
- 11-1
- 12-4
- 13-4
- 14-2
- 15-5
- 16-4
- 17-3
- 18-2
- 19-2
- 20-2
- 21-1
- 22-3
- 23-1
- 24-3
- 25-1
- 26-3
- 27-2

Тест «Правила 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) $5 - 30^{\circ}\text{C}$; б) $15 - 30^{\circ}\text{C}$; в) $10 - 25^{\circ}\text{C}$.

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.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

- а) другим цветом номера на груди;
- б) иметь на майке полосу, 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 неё;
- 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)?:

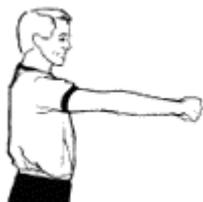
- а) 30; б) 28; в) 24.
- 39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**
- а) 10; б) 20; в) 30.
- 40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**
- а) 8; б) 10; в) 12.
- 41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**
- а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
- 42. 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 трёх 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 на тест «Правила игры в баскетбол»

Номер теста	Вариант ответа						
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>Оценка</i>
1 – 6	1
7 – 12	2
13 – 18	3
19 – 24	4
25 – 30	5
31 – 36	6
37 – 42	7
43 – 48	8
49 – 54	9
55 – 60	10

**Лист диагностики уровня сформированности
практических и теоретических навыков**

Учебный год 2022/2023

Творческое объединение «Баскетбол»

Группа _____ № _____

№ п/п	ФИ учащегося	Раздел/тема	Критерии								Аттестация	
			Теория				Практика					Уровень усвоения программного материала
			№ вопросов тестирования				Оценивание					
			1	2	3	4	1	2	3	4		
1												