

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования муниципального образования город Краснодар
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»

Принята на заседании
педагогического/методического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ЦТР
«Центральный»

А.Ю. Спивакова
приказ № 104-У от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол»

Уровень программы базовый

Срок реализации программы 1 год

Возрастная категория от 7 до 15 лет

Состав группы: до 10 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 40238

Автор-составитель:
Евтенко Денис Сергеевич
педагог дополнительного образования

Краснодар 2023

I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» - **физкультурно-спортивная.**

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на детский организм всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия по баскетболу рассматриваются, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся в ходе образовательной деятельности.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что в современной действительности использование занятий физическими упражнениями все больше направлено на повышение их оздоровительного влияния на подрастающее поколение. Одна из важнейших задач дополнительного образования — воспитание у обучающихся потребности в повседневных занятиях физическими

упражнениями. С каждым годом учебные нагрузки на обучающихся возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы ребенок или подросток имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Для решения этой проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры - современный баскетбол.

Баскетбол — одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол», ориентирована на формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться баскетболом с «нуля», а также решает вопрос воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность

Заключается в освоении двигательных действий игры в баскетбол и сопряженных с ними физических упражнений, которые являются

эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

В условиях большого, быстро растущего города, каким является в настоящее время город Краснодар, спортивные площадки с баскетбольным кольцом всё чаще можно встретить на спортивных площадках дворов многоэтажных домов, что является потенциальной возможностью внедрить спорт и спортивные игры в повседневную жизнь подрастающего поколения. Безусловно, умение играть в игру будет способствовать укреплению желания провести досуг за данной игрой.

1.3. Отличительная особенность данной программы;

Программа строится на обучении не сложным техническим приемам игры в баскетбол, для обучающихся отобраны наиболее доступные элементы игры, которые способствуют развитию психофизиологических функций и положительным показателям координационных способностей обучающихся, что в свою очередь помогает формировать жизненно важные навыки и умения для становления всесторонне развитой физически и психически личности.

1.4. Адресат программы;

Программа предназначена для группы детей от 7 до 15 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе с талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность.

Одно из основных требований – желающий должен не иметь медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Группы могут быть разновозрастные.

Наполняемость группы - 10 человек.

Условия приема: запись на дополнительную общеобразовательную

общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

Программа предназначена для детей без специальной подготовки. Ребенок может быть зачислен на обучение, в течение всего учебного года.

1.5. Уровень программы, объем и срок реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Уровень программы – базовый.

Программа рассчитана на 1 год, 144 часа.

Планируется распределение материала из расчета 4 часа в неделю: 2 занятия по 2 часа.

1.6. Формы обучения;

Формы обучения – очная.

1.7. Режим занятий;

Режим занятий по 40 минут, перерыв между занятиями -10 минут.

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые.

Виды занятий: практические занятия, тренировки, мастер-классы, тренинги, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение, пас и отработка броска по корзине. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Формы занятий:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

2. Цель и задачи программы

Цель – расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить обучающихся с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры.
- Обучить тактическим действиям игры.
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.
- Сформировать начальные навыки судейства.

- Придать эффективность двигательной деятельности обучающихся, превратить ее в увлекательный, организованный процесс физического развития.

Метапредметные:

- Развивать двигательные способности и активировать физические способности обучающихся.
- Развивать мотивацию к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.
- Развивать физическое здоровье и навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц.
- Расширить спортивный кругозор детей.

Личностные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Формировать моральные и волевые качества личности обучающихся.
- Воспитывать коллективизм, чувство ответственности, взаимопонимания.
- Воспитывать желание быть здоровым, самостоятельно заниматься физической культурой.

3. Учебно-тематический план и содержание учебно-тематического плана

3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ПБ	2	2	-	Опрос
2.	Развитие баскетбола в России	2	2	-	Опрос, педагогическое наблюдение
3.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-	Опрос, педагогическое наблюдение
4.	Правила игры Оборудование мест занятий.	2	2	-	Опрос, педагогическое наблюдение
5.	Общая и специальная физическая подготовка	44	2	42	Задания на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений.
6.	Основы техники и тактики игры	62	2	60	Выполнение контрольных упражнений
7.	Инструкторская и судейская практика	14	-	14	Опрос, педагогическое наблюдение
8.	Контрольные игры и соревнования	14	2	12	Соревнования, Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование
	ИТОГО	144	14	130	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: знакомство с обучающимися, беседа по правилам и технике безопасности, озвучивание целей и задач обучения, проведение первичной диагностики обучающихся.

Тема 2. Развитие баскетбола в России. (2 часа)

Теория: Описание игры её возникновение и развитие. Характеристика и развитие баскетбола в России и за рубежом.

Тема 3. Гигиена спортсмена (2 часа)

Теория: Гигиенические сведения. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям. Меры безопасности. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

**Тема 4. Ознакомление с правилами игры «баскетбол»
Оборудование мест занятий (2 часа)**

Теория: Площадка для игры. Разметка и её назначение. Правила игры в мини-баскетбол. Спортивная терминология. Права и обязанности игроков. Форма одежды.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка (44 часа)

Теория: Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.

Практика: Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”.

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”. Комбинированные эстафеты.

Тема 6. Основы техники и тактики игры. (62 часа)

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок.

Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практика: Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика (14 часов)

Практика: Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 8. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (14 часов)

Теория: Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием,

смешанный. Подготовка мест проведения соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Права и обязанности игроков. Судейская терминология.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача нормативов по результату усвоения общеразвивающей программы.

Тема 9. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Диагностика. Подведение итогов. Практические занятия.

4. Планируемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» будут решены следующие задачи:

Образовательные:

- Обучающиеся ознакомлены с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучены техническим приёмам и правилам игры.
- Обучены тактическим действиям игры.
- Обучены приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- Обучены правильному выполнению упражнений.
- Сформированы знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.
- Сформированы начальные навыки судейства.
- Эффективное использование двигательной деятельности обучающихся, превратить ее в увлекательный, организованный процесс физического развития.

Метапредметные:

- Развита двигательные способности и физические способности обучающихся.
- Развита мотивация к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.
- Развита физическое здоровье и навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Развита специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развита, разработаны и укреплены различные группы мышц.
- Расширенный спортивный кругозор детей.
- **Личностные:**
- Сформировано понимание дружного сплоченного коллектива.
- Сформирована культура поведения.
- Привита любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Сформированы моральные и волевые качества личности обучающихся.
- Сформирован коллективизм, чувство ответственности, взаимопонимания.
- Сформировано желание быть здоровым, самостоятельно заниматься физической культурой.

II.«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием образовательных модулей для каждой учебной группы. Хранится в электронном журнале (Приложение 1).

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для успешной реализации программы «Баскетбол» необходимо наличие спортивного зала. Помещение должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.4.3648-20).

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- баскетбольные «корзины» – 2 шт.;

- «конусы» - 10 шт.;

- баскетбольные мячи – 15 шт.;

- «фишки» разноцветные – 40 шт.;

- свисток судейский – 1 шт.

Информационное обеспечение: не требуется.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, либо высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика».

2.2. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной образовательной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения, используются следующие методы отслеживания:

- педагогическое наблюдение на занятии, играх и турнирах;
- педагогический анализ результатов теоретического тестирования, результативности игр, статистики игр;
- педагогический мониторинг, включающий диагностику личностного роста обучающихся;
- мониторинг образовательной деятельности обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- грамоты, дипломы;
- журнал посещаемости;
- материалы тестирования;
- отзывы детей и родителей.

Указанные методы и формы отслеживания результативности используются для начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- зачёт;
- соревнования;
- контрольные и открытые занятия;
- итоговый отчёт.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- таблицы мониторинга развития личности и образовательного уровня обучающихся в течение каждого учебного года;
- открытые и контрольные занятия.

2.3. Оценочные материалы

Методы отслеживания результативности педагогическое наблюдение, выполнение контрольных заданий, турниры, результативность игр.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов методическая разработка «Сводная таблица успеваемости обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» (Приложение 3).

Указанные способы отслеживания результативности используются для начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования (протокол соревнований);
- оценка результатов освоения программы по контрольным нормативам (Приложение 2),

- соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям (тестовые задания) (Приложение 4).

- критерии и показатели успеваемости обучающихся (Приложение 3).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы представляются в сводной таблице успеваемости обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» (Приложение 3) и включают в себя:

- тестовые (теоретические) задания по изученному материалу. (Приложения 4);

- контрольные нормативы (физическая подготовленность обучающихся) (Приложение 2):

1. Скоростные: бег 30 м, сек.

2. Координационные: челночный бег 3x10 м, сек.

3. Скоростно-силовые: прыжок в длину с места, см.

4. Гибкость: наклон вперед из положения сидя, см.
5. Силовые: подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).
- Личностные характеристики успеваемости обучающихся (Приложение 3).

2.4. Методические материалы

2.4.1. Методическое обеспечение программы

№	Тема занятия	Формы занятий	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ.	Теоретическая групповая	Объяснительно - вербальный	Программа «Баскетбол»	Иллюстративный материал	Опрос
2.	Развитие баскетбола в России	Теоретическая групповая	Объяснительно - вербальный	Программа «Баскетбол»	Иллюстративный материал	Опрос
3.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теоретическая групповая	Объяснительно - вербальный	Программа «Баскетбол»	Печатный материал	Опрос. Пед.наблюдение
4.	Правила игры Оборудование мест занятий.	Практическая групповая	Методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Баскетбол»»	Печатный, раздаточный материал	Пед.наблюдение Норматив
5.	Общая физическая и специальная подготовка	Теоретическая, практическая групповая	методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Баскетбол»	Иллюстративный, печатный, раздаточный материал	Норматив Пед.наблюдение
6.	Основы техники и тактики	Теоретическая, практическая	Объяснительно - вербальный методы	Программа «Баскетбол»	Спортивный инвентарь, средства	Норматив Пед.наблюдение

	игры	ская группова я	обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)		индивидуально й защиты	
7.	Инструкто рская и судейская практика	Теоретич еская, практиче ская группова я	Объяснительно - вербальный методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Баскетбол»	Иллюстративн ый, печатный, раздаточный материал	Опрос. Пед.наблюд ение
8.	Контрольн ые игры и соревнован ия	Практиче ская группова я	методы упражнений – игровой и соревновательн ый	Программа «Баскетбол»	Спортивный инвентарь, средства индивидуально й защиты	Соревнован ия, норматив
9.	Итоговое занятие	Практиче ская группова я	соревновательн ый	Программа «Баскетбол»	Спортивный инвентарь, средства индивидуально й защиты	Соревнован ия

2.5. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Список основной литературы:

1. Гусев С.В. Программная самоподготовка судей по баскетболу и организация проведения соревнований (учебно-метод. пособие). - ВГПУ, учебно-методическое пособие. – Воронеж, 2000.
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — 400с. — (Высш. проф. образование).
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
4. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.

Список дополнительной литературы:

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.-180 с.
6. Баскетбол. Теория и методика обучения. / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004 – 336с.
7. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден - М.: Физкультура и спорт, 2002 – 143с.
8. Тригорлов, Д.В. Баскетбол. Для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие / // <http://www.sportlib.ru/basket/trigorov/>
9. Правила соревнований по баскетболу – 2000-2005.
10. // <http://www.ref.basket.ru>

11. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
12. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
13. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
14. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
15. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
16. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №11.

Литература для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.- 224 с. 10. Гомельский А.Я. Центровые. -М.:Физкультура и спорт. -1988.- 207с.

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Баскетбол»**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. знакомство с обучающимися, беседа по правилам и технике безопасности, озвучивание целей и задач обучения, проведение первичной диагностики обучающихся.	2	
2.		Развитие баскетбола в России. Описание игры её возникновение и развитие. Характеристика и развитие баскетбола в России и за рубежом.	2	
3.		Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Гигиенические сведения. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям. Меры безопасности. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	2	
4.		Ознакомление с правилами игры «баскетбол». Площадка для игры. Разметка и её назначение. Правила игры в мини-баскетбол. Спортивная терминология. Права и обязанности игроков. Форма одежды.	2	
5.		Общая физическая и специальная подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.	2	
6.		Основы техники и тактики игры. Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	2	
7.		Общая физическая и специальная подготовка. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.	2	
8.		Основы техники и тактики игры. Техника нападения. Основная стойка баскетболиста.	2	
9.		Общая физическая и специальная подготовка. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.	2	

10.		Основы техники и тактики игры. Техника нападения. Основная стойка баскетболиста.	2	
11.		Общая физическая и специальная подготовка. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.	2	
12.		Основы техники и тактики игры. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	2	
13.		Общая физическая и специальная подготовка. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.	2	
14.		Основы техники и тактики игры. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	2	
15.		Общая физическая и специальная подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Подвижная игра «День и ночь».	2	
16.		Основы техники и тактики игры. Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	2	
17.		Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра «Салки без мяча».	2	
18.		Основы техники и тактики игры. Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	2	
19.		Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения со скакалкой, с маленькими мячами. Подвижная игра «Караси и щуки».	2	
20.		Основы техники и тактики игры. Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	2	
21.		Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Смешанные висы. Подвижная игра «Волк во рву».	2	
22.		Основы техники и тактики игры. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления.	2	
23.		Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на гимнастических	2	

		снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Смешанные висы.		
24.		Основы техники и тактики игры. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления.	2	
25.		Общая физическая и специальная подготовка. Ходьба по бревну.	2	
26.		Основы техники и тактики игры. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.	2	
27.		Общая физическая и специальная подготовка. Ходьба по бревну.	2	
28.		Основы техники и тактики игры. Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.	2	
29.		Общая физическая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «День и ночь».	2	
30.		Основы техники и тактики игры. Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.	2	
31.		Общая физическая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Салки без мяча».	2	
32.		Основы техники и тактики игры. Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.	2	
33.		Общая физическая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Караси и щуки».	2	
34.		Основы техники и тактики игры. Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.	2	
35.		Общая физическая и специальная подготовка. Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Подвижная	2	

		игра «Волк во рву».		
36.		Основы техники и тактики игры. Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.	2	
37.		Общая физическая и специальная подготовка. Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Подвижная игра «Тритий – лишний».	2	
38.		Основы техники и тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	2	
39.		Общая физическая и специальная подготовка. Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Подвижная игра «Удочка».	2	
40.		Основы техники и тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	2	
41.		Общая физическая и специальная подготовка. Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижная игра «Бейсбол».	2	
42.		Основы техники и тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	2	
43.		Общая физическая и специальная подготовка. Комбинированные эстафеты.	2	
44.		Основы техники и тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	2	

45.		Общая физическая и специальная подготовка. Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Подвижная игра «Тритий – лишний».	2	
46.		Основы техники и тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	2	
47.		Основы техники и тактики игры. Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2	
48.		Основы техники и тактики игры. Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2	
49.		Общая физическая и специальная подготовка. Комбинированные эстафеты.	2	
50.		Основы техники и тактики игры. Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2	
51.		Основы техники и тактики игры. Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2	
52.		Основы техники и тактики игры. Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2	
53.		Основы техники и тактики игры. Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2	
54.		Основы техники и тактики игры. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.	2	
55.		Основы техники и тактики игры. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.	2	
56.		Основы техники и тактики игры. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.	2	

57.		Основы техники и тактики игры. Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2	
58.		Инструкторская и судейская практика. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).	2	
59.		Инструкторская и судейская практика. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).	2	
60.		Инструкторская и судейская практика. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).	2	
61.		Инструкторская и судейская практика Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).	2	
62.		Инструкторская и судейская практика Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).	2	
63.		Инструкторская и судейская практика Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).	2	
64.		Инструкторская и судейская практика Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным	2	

		правилам).		
65.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест проведения соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Права и обязанности игроков. Судейская терминология.	2	
66.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Контрольные игры и соревнования.	2	
67.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.	2	
68.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	2	
69.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	2	
70.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Сдача нормативов по результату усвоения общеразвивающей программы.	2	
71.		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Сдача нормативов по результату усвоения общеразвивающей программы.	2	
72.		Итоговое занятие. Диагностика. Подведение итогов. Практическое занятие.	2	
	ИТОГО:		144	

Приложение 2

Контрольно-переводные нормативы (уровень физической подготовленности обучающихся) 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 и, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	7,0-5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	7,2-5,8 и ниже	
			8	7,1	6,0	6,7-5,7	5,4	6,2	6,9-6,0	5,6
			9	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3	
			10	6,6	5,0	6,6	5,2			
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже	
			8	10,2	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7	
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3	
			10	9,9	9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше	
			8	110	125-145	165	90	125-140	155	
			9	120	130-150	175	110	135-150	160	
			10	130	140-160	185	120	140-150	170	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	11,5 и более	
			8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	12,5	
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0	
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0	
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз;	7	1	2-3	4 и выше				
			8	1	2-3	4				
			9	1	3-4	5				
			10	1	3-4	5				
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	7				2 и ниже	4-8	12	
			8				3	6-10	14	
			9				3	7-11	16	
			10				4	8-13	18	

Контрольно-переводные нормативы (физическая подготовленность обучающихся) 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0	
			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	6,0	5,8—5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	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	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	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	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, 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	
5	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

**Сводная таблица успеваемости обучающихся по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол»**

№	Ф.И. обучающегося	Личностные характеристики						Уровень физической подготовленности					
		Теоретические знания	Участие в соревнованиях	Уважительное отношение к деятельности других	Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов	Взаимодействие с другими членами коллектива	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Соблюдение нравственно - этических норм поведения	Скоростные	Координационные	Скоростно-силовые	Гибкость	Силовые
1													
2													
3													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Критерии и показатели успеваемости обучающихся

№ п/п		Минимальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)				
1	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	усвоил менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	усвоил более ½ объема знаний, предусмотренных программой	усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
2. Личностные характеристики				
1	Уважительное отношение к деятельности других	Не объективен при оценивании работы сверстников. Критика не аргументирована.	Старается быть объективным при оценивании работы сверстников, критикует осторожно.	Проявляет объективность при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников, подчеркивает положительные моменты
3	Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов	не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки	Стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога	Всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога
4	Взаимодействие с другими членами коллектива	Не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен. Не ответственен при выполнении части коллективной работы	Принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен Часто проявляет ответственность при выполнении части коллективной работы	Принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен Всегда аккуратен и ответственен при выполнении части коллективной работы
5	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Не стремится к получению новых знаний, умений, навыков, результаты работы не демонстрируются	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать свои работы	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты своей работы

6	Соблюдение нравственно-этических норм поведения	Нарушает правила поведения на занятиях. Не искренен в отношениях и в выполнении данных обещаний. Нет внимания к интересам других. Не признает свои ошибки.	Старается соблюдать правила поведения на занятиях. Не всегда искренен в отношениях, и в выполнении данных обещаний. Умеет признавать свои ошибки	Соблюдает правила поведения на занятиях. Доброжелательное отношение, отзывчивость. Внимательное отношение к интересам, желаниям других. Умеет признавать свои ошибки.
---	--	--	--	---

Тест для определения теоретических знаний по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол»

Вопросы и предлагаемые ответы

- 1. С какого приёма начинается игра в баскетбол?**
 - а) С подбрасывания мяча;
 - б) с вбрасывания мяча;
 - в) с набрасывания мяча;
 - г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.
- 2. Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...**
 - а) основными способами игры в баскетбол;
 - б) основными приёмами игры;
 - в) основными методами игры;
 - г) основными средствами игры.
- 3. В каком случае назначается штрафной бросок?**
 - а) Если команда потратила на атаку более 32 сек;
 - б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;
 - в) если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;
 - г) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.
- 4. Для чего выполняется остановка двумя шагами?**
 - а) Так предусмотрено правилами игры;
 - б) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;
 - в) для точного попадания мяча в корзину;
 - г) чтобы убежать от соперника.
- 5. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры?**

а) 7; б) 3; в) 6; г) 5 .
- 6. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?**
 - а) Для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
 - б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
 - в) чтобы произвести впечатление на судью;
 - г) так удобнее передвигаться по площадке.
- 7. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?**
 - а) Выполнение с мячом в руках одного шага;
 - б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
 - в) выполнение с мячом в руках три и более шагов;
 - г) выполнение прыжка после ведения.

8. Назовите способы ведения мяча?

- а) С изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- б) правой и левой рукой;
- в) без зрительного контроля;
- г) всё вышеперечисленное.

9. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

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

10. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а) Передачи и броски мяча;
- б) повороты и финты во время ведения и бросков;
- в) выбивание и ловля катящегося мяча;
- г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

11. Назовите способы выбивания мяча?

- а) Кулаком сверху;
- в) сзади через плечо;
- б) кистью сверху и снизу;
- г) как получится.

12. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?

- а) Штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;
- б) ходьба и бег;
- в) прыжки и повороты;
- г) остановка двумя шагами и заслон.

13. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

- а) 10 и 14 сек; в) 8 и 24 сек;
- б) 6 и 28 сек; г) 12 и 20 сек;

14. Назовите размеры баскетбольной площадки?

- а) 18x9; в) 28x15;
- б) 24x12; г) 26x14.

15. Что обозначает слово «финт»?

- а) Обманное движение;
- в) необычная передача мяча;
- б) пробежка;
- г) помеха на пути движения нападающего.

16. Как называется положение баскетболиста при ведении мяча, когда ноги в коленях слегка согнуты, таз опущен, наклон тела чуть вперёд, плечи развёрнуты, взгляд вперёд?

- а) Стойка защитника;
- в) стойка баскетболиста;
- б) стойка нападающего;
- г) основная стойка.

17. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

- а) 6 по 10 мин;
- в) 3 по 15 мин;
- б) 4 по 10 мин;
- г) 2 по 20 мин.

18. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?

- а) Быстрота;
- в) гибкость;
- б) выносливость;
- г) ловкость.

19. Родиной баскетбола является...

- а) Англия;
- в) Аргентина;
- б) Америка;
- г) Австралия.

20. На каком расстоянии должен держать защитник нападающего, чтобы эффективно контролировать его действия?

- а) на расстоянии одной стопы;
- в) на расстоянии одного шага;
- б) на расстоянии вытянутой руки;
- г) не имеет значения.

21. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?

- а) Рейтинг;
- в) стретчинг;
- б) дриблинг;
- г) прессинг.

22. Как определить правильную степень накачки мяча?

- а) Надавить двумя руками – должен быть твёрдым;
- б) положить на пол и прижать ногой – должен быть мягким;
- в) поднять вверх на вытянутой руке и отпустить – отскок до пояса;
- г) бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

23. Какие виды заслона существуют?

- а) боковой, передний, задний;
- б) внешний, и внутренний;
- в) вышеперечисленные.

24. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

25. Создателем игры в баскетбол считается...

- а) Х. Нильсон;
- в) Д. Нейсмит;
- б) Л. Ордин;
- г) Ф. Шиллер.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики мини-футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес Общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств мини-футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения Общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в мини-футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применения подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в мини-футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 г), с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, регби и тд. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегание лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) в по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по нападению несколько сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленные задания в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.) из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.