

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский центр внешкольной работы»
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «01» 08 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДЦВР» ЕМР РТ
Трофимова Р.А.
Приказ № 1/15
от «07» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

*Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)*

Автор-составитель:
Миндубаев Азат Маратович,
педагог дополнительного
образования

г. Елабуга, 2023г.

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский центр внешкольной работы» Елабужского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчике	
4.1.	Ф.И.О., должность	Миндубаев Азат Маратович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся:	10-15 лет
5.3.	Характеристика программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
	- тип программы	модифицированная
	- вид программы	дополнительная общеобразовательная программа
	- форма организации содержания и учебного процесса	групповая
5.4.	Цель программы	Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	1.Словесные (объяснение, беседы) 2.Наглядные (показ движений, приемов, тактических схем игры) 3.Практические (отработка бросков и техник)
7.	Формы мониторинга результативности	Опрос, беседа, эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	2020-2021 учебный год: -Муниципальная Спартакиада среди общеобразовательных учреждений ЕМР РТ «Веселые

		<p>старты» «Баскетбол 3х3», 2021 год, 2 место; -Муниципальные соревнования по баскетболу среди юношей 2005года ЕМР РТ, 2021 год, 2 место; -Муниципальная Спартакиада среди общеобразовательных учреждений ЕМР РТ «Веселые старты» «Легкая атлетика», 2021 год, 3 место</p> <p>2021-2022 учебный год: - Муниципальные соревнования по баскетболу среди девушек 2009 года ЕМР РТ, 2022 год, 1 место -Муниципальная Спартакиада среди общеобразовательных учреждений ЕМР РТ «Веселые старты» «Баскетбол 3х3», 2022 год, 2 место - Летняя Спартакиада среди сельских школ ЕМР РТ, 2022 год, 2 место.</p> <p>2022-2023 учебный год: - Первенство по баскетболу среди юношей 2010 года ЕМР РТ, 2023 год, 1 место; - Спартакиада среди общеобразовательных учреждений ЕМР РТ «Веселые старты» «Плавание эстафета 4х4», 2023 год, 1 место; -Летняя Спартакиада среди сельских школ ЕМР РТ, 2023 год, 1 место; - Первенство по баскетболу среди девушек 2011 года ЕМР РТ, 2023 год, 1 место.</p>
9.	Дата утверждения последней корректировки программы	21.08.2023
10.	Рецензенты	Уфимцева М.В.методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский центр внешкольной работы» Елабужского муниципального района Республики Татарстан

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.	Информационная карта образовательной программы	2-3
2.	Оглавление	4
3.	Пояснительная записка	5-8
4.	Учебно-тематический план	8-10
5.	Содержание программы	10-16
6.	Воспитательный модуль программы	17
7.	Планируемые результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные	18-19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы	19
9.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	20-21
10.	Список литературы	22-23
11.	Приложения	24-44

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе примерных рабочих программ «Физическая культура» М. Я. Виленского, В. И. Ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа разработана с учетом требований нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства

просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)

11. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. 13. Устав МБУ ДО «ДЦВР» ЕМР РТ

14. Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2021 год

15. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол», МБУ ДО «ДЮСШ №6 имени В. И. Расторгуева города Томска». Авторы: Чанго А.А., Хатьков А. В., Мажарова В.М., Гутенко С. Д., Сафронова О. Г., Васильев Е. Ю., Иванова М. Е., Иванов Е. А., Хатьков Е. А., Колесников А. В., г. Томск, 2021 год.

16. Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5-9 классов образовательных организаций), ФГБНУ «Институт стратегии развития образования», г. Москва, 2023 год.

17. Программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол». Авторы: Комиссарова О. Н., Бучельников В. Н., Тюменский район, 2023 год.

18. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол». Дягилева Л. А., г. Мытищи, 2023 год.

Актуальность программы определяется одной из задач Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года – созданием на базе общеобразовательных организаций спортивных клубов и школьных спортивных лиг по видам спорта для формирования здорового спортивного образа жизни обучающихся. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

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

Отличительными особенностями данной программы является использование в программе обучения массовых воспитательных физкультурно-оздоровительных мероприятий таких как: «День здоровья и спорта», «Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья!», праздник «Физкульт-Ура». В гости к нам пришла игра!».

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитывающие:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

Возраст обучающихся

По программе могут обучаться дети 10-15 лет. Это подростковый и ранний юношеский период. Психофизиологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группах: 10 человек.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; выполнение индивидуальных домашних заданий; просмотр и анализ учебных фильмов, телетрансляций. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа рассчитана на 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в баскетбол.

Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития. Правила игры	4	4		Занятие-беседа	Опрос
2.	Общая физическая подготовка Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	46	6	40	Занятие-беседа, занятие-практика, самостоятельная работа, индивидуальная работа	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная	22	2	20	Занятие-	Эстафеты,

	<p>физическая подготовка</p> <p>3.1 Развитие физических качеств</p> <p>3.2 Упражнения на развитие прыгучести</p> <p>3.3 Упражнения для развития ловкости и ориентировки</p> <p>3.4 Упражнения на развитие силовых качеств</p> <p>3.5 Упражнения на выносливость ОРУ на развитие гибкости</p>				<p>беседа, занятие-практика, самостоятельная работа, индивидуальная работа</p>	<p>игры, выполнение контрольных нормативов</p>
4.	<p>Техническая подготовка</p> <p>Перемещения баскетболиста</p> <p>4.2 Техника владения мячом:</p> <p>4.2.1 ловля мяча,</p> <p>4.2.2 передача мяча,</p> <p>4.2.3 броски в корзину</p> <p>4.2.4 ведение мяча</p>	42	2	40	<p>Занятие-беседа, занятие-практика, самостоятельная работа, индивидуальная работа</p>	<p>Наблюдение, анализ деятельности</p>
5.	<p>Тактическая подготовка</p> <p>5.1. индивидуальные действия</p> <p>5.2. групповые действия</p> <p>5.3. командные действия</p>	20		20	<p>Занятие-беседа, занятие-практика, самостоятельная работа, индивидуальная работа</p>	<p>Наблюдение, анализ деятельности</p>
6.	Соревновательный период	8	-	8	<p>Занятие-практика</p>	<p>Наблюдение, сдача</p>

	(контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)					контрольных нормативов
7.	Итоговые и показательные занятия	2		2	Занятие-практика, самостоятельная и индивидуальная работа	Педагогическое наблюдение
8.	Итого:	144	14	130		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)

1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

1.3 История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 -2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений. Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов. Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробьи и вороны»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Развитие физических качеств.

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: *Упражнения на развития быстроты* (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с

набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 —1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек).

3.2 Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

3.3 Упражнения для развития ловкости и ориентировки

(попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1 -2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается

от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.4 Упражнения на развитие силовых качеств

(подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

3.5 Упражнения на выносливость

(бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с

передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

4.2 Техника владения мячом

4.2.1 Ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полу отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

4.2.2 Передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

4.2.3 Броски в корзину

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трех секундной зоне. Штрафной бросок.

4.2.4 Ведение мяча

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча;

борьба за мяч

5.2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите.

Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и

соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5.3 Командные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

Раздел 6. Соревновательный период.

Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Внутри школьные и районные соревнования.

Раздел 7. Итоговые и показательные занятия

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По завершению обучения обучающийся

Будет знать:

историю развития баскетбола;

основные правила игры;

основные судейские жесты;

технику безопасности;

простейшие тактические действия в защите;

простейшие тактические действия в нападении.

Будет уметь:

выполнять бросок по кольцу из под кольца и со средней дистанции;

выполнять ведение «сильной» рукой;

выполнять основные виды передач;

играть в баскетбол по всем правилам;

играть в «стритбол» по всем правилам;

выполнять нормативы ОФП.

Воспитательный модуль программы

Воспитательные практики

- кейс-технологии («портфель» конкретных ситуаций и задач, требующих решения);
- марафон (актуальная идея для реализации);
- флешмоб (социальная или тематическая акция);
- квест (игра-приключение на заданную тему)

Результаты освоения воспитательного модуля программы:

1. Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.
2. Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности.
3. Готовность обучающихся к саморазвитию.
4. Ценностные установки и социально-значимые качества личности.
5. Активное участие коллектива и его отдельных представителей в социально-значимой деятельности и др.

Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Как выбирать цель и расставлять приоритеты	Сентябрь	ПДО Миндубаев А.М.
2.	Как с расширить свои интеллектуальные познания	Октябрь	ПДО Миндубаев А.М.
3.	Как достойно выходить из конфликтных ситуаций	Ноябрь	ПДО Миндубаев А.М.
4.	Уважительное отношение к религиозным культурам – признак высокой духовности	Декабрь	ПДО Миндубаев А.М.
5.	Как справляться с подавлением и обесцениванием	Январь	ПДО Миндубаев А.М.
6.	Состояние эмоциональной зависимости или внутренняя свобода – выбор за вами	Февраль	ПДО Миндубаев А.М.
7.	Достоинство и целостность личности: -Неуклонно следуйте своей цели, -Уважайте родителей и помогайте им, -Любите животных и заботьтесь о них, -Будьте доброжелательны и толерантны	Март	ПДО Миндубаев А.М.
8.	Эссе «Моя будущая профессия»	Апрель	ПДО Миндубаев А.М.

Планируемые результаты

Обучающийся должен

знать:

- технику безопасности на занятиях баскетболом;
- правила предупреждения травматизма;
- историю развития баскетбола в России;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- основные понятия и термины в теории и методике баскетбола, правила личной гигиены, закаливания и режима питания;
- правила соревнований.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки.

Личностные результаты

- сформированность понимания ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- обучающиеся должны демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Сформированность универсальных учебных действий:

- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;
- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог;
- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в соревнованиях.
5. Зачеты, тестирования.

Методическое обеспечение

Специальная литература для бесед, по методике преподавания баскетбола. Для реализации программы применяются в комплексе различные формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, парах переменного состава (на начальном этапе), в команде. Методы обучения: словесные, наглядные, демонстрационные, практические, игровые и др.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия в (форме бесед педагога, врачей, начинающих и спортсменов со стажем);
- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями для спортсменов, работающих по персональному графику; спортивные соревнования.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Диагностика результативности освоения программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности обучающихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику такими как удары по мячу на точность с попаданием - в заданную зону или выполнение передачи мяча партнеру так, чтобы мяч попал ему точно в руки. Для оценки техники приема и передачи мяча используются множество различных тестов.

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого баскетболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Промежуточный и итоговый по завершению обучения по программе контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все обучающиеся, занимающиеся по программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: декабрь, май первого года обучения, итогового контроля: май второго года обучения. Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным программам оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

ЭТАПЫ КОНТРОЛЯ

Сроки проверки	Какие знания и умения проверяются	Форма подведения итогов
На каждом занятии	Техника исполнения отдельных элементов	Беседа, Наблюдение, самоконтроль
В конце каждого раздела	Уровень сформированности знаний, умений и навыков на основе программного материала	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль. Выполнение нормативов
В конце полугодий	Воспитание волевых качеств, потребностей и интересов, навыков взаимодействия с партнерами. Освоение программного материала	Контрольные испытания. Игры.
В конце учебного года (группы начальной подготовки)	Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости. Техника стоек и перемещений, приема и передач мяча	Выполнение упражнений. Игры
В конце учебного года	Уровень общей физической подготовленности, игровые навыки. Освоение техники и тактики игры. Навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Соревнования

Список литературы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
7. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (в том числе адаптированных), Приказ МО и Н РТ №2749/23 от 07.03.2023 года, ГБУ ДО «РЦВР», 2023 год, Казань.
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский центр внешкольной работы» Елабужского муниципального района Республики Татарстан.
9. Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2021 год
10. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол», МБУ ДО «ДЮСШ №6 имени В. И. Расторгуева города Томска». Авторы: Чанго А.А., Хатьков А. В., Мажарова В.М., Гутенко С. Д., Сафронова О. Г., Васильев Е. Ю., Иванова М. Е., Иванов Е. А., Хатьков Е. А., Колесников А. В., г. Томск, 2021 год.
11. Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5-0 классов образовательных организаций), ФГБНУ «Институт стратегии развития образования», г. Москва, 2023 год.

12. Программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол». Авторы: Комиссарова О. Н., Бучельников В. Н., Тюменский район, 2023 год.
13. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол». Дягилева Л. А., г. Мытищи, 2023 год.
14. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
15. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
16. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011 - 111с.
17. Блонский П. П. Психология и педагогика. Избранные труды. – М.: Юрайт, 2016.
18. Бороздина Г. В. Основы педагогики и психологии 2-е изд., испр. и доп. Учебник для СПО – М.: Юрайт, 2016г.
17. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с.
18. Книга тренеров НБА. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
19. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
- Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
20. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

Интернет-сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Приложения

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для ГНП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м
4. Бег 40 с
5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

Сценарий спортивного мероприятия «Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!»

Тема актуальна, так как ускорение ритма современной жизни, прогресс науки и техники снижают двигательную активность детей. Поэтому, всё чаще в школу приходят дети с очень низким уровнем физической подготовленности, не желающие заниматься физической культурой и спортом, укреплять своё здоровье, дети с различными заболеваниями. Чтобы вызвать интерес детей к спортивной деятельности, к спортивным играм мы и проводим эти соревнования.

Ценность этих мероприятий заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале, на улице, на стадионе. Участвовать в них могут дети разного возраста.

В зависимости от цели и задач соревнования могут способствовать развитию у участников двигательных качеств, формированию таких положительных черт характера, как воля, уверенность в своих силах, инициативность, самостоятельность, чувство взаимопомощи, дисциплинированность, чувство ответственности, умение контролировать свои эмоции, подчинять свои интересы интересам команды.

Такие соревнования могут служить и прекрасным средством отбора в спорте. Ведь в выражении «человек познаётся в беде, а ребёнок — в игре» немало справедливого.

Цель: популяризация активного отдыха, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания.

Оздоровительные:

Укрепление здоровья, развитие физических качеств у подрастающего поколения, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

Пропаганда значения физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

Воспитательные:

Воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи, самодисциплины, волевых качеств, умение взаимодействовать в команде.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: спортивный инвентарь, ведра, белые листы, платочки, рюкзаки, ложки, конфеты, корзинки. Колонка, флешка для музыкального сопровождения.

Ход мероприятия:

Спортивная площадка украшена надувными шариками, плакатами со спортивной тематикой. «О спорт, ты мир!», «В здоровом теле – здоровый дух», «Спорт– это жизнь!», «Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!»

Вед: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть вас. Сегодня мы проводим спортивное мероприятие, которые называются «Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!» для девочек и мальчиков, обладающих вниманием, волей к победе, выдержкой, смекалкой. К соревнованиям допускаются ловкие, быстрые, не равнодушные к своему здоровью и физическому развитию ребята.

Вед: (*Звучит маршевая музыка. Выходят участники соревнований*). Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды (*аплодисменты*). И конечно-же приветствуем болельщиков и гостей!

Вед: Все хотят соревноваться.
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать!

Вед: Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды,
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно

Представляем жюри -----

Вед: Пусть жюри весь ход сражения
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

1. Представление команд, приветствие

1-й капитан: Наша команда: «Стрела», все вместе: «Наш девиз»: «Стрелы» стремительный полёт нас к победе приведёт!

2-й капитан: Наша команда: «Ракета», все вместе: «Наш девиз»: В соревнованиях лучше нету быстрой и дружной команды «Ракета»!

2. Основная часть

Вед: *Хочу напомнить вам о правилах поведения и о правилах безопасности во время проведения спортивных эстафет. Вы их знаете и должны их помнить и соблюдать!*

1). Эстафета «Закаливание». По сигналу учителя участники бегут к ведру, опрокидывают его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде.

2). Эстафета «Болото».

По сигналу участник должен начать проходить «болото», не замочив ног. У него для этого есть 2 листа. Перекладывая листы всё вперёд и вперёд, проходит болото. Выигрывает та команда, которая затратила на переход меньше времени

3). Эстафета «Цепочка с платочком». А заключается он в следующем. Все команды встают в одну шеренгу, взявшись за руки. У стоящего в самом конце в руках платок. Он змейкой под руками оббегает всех, оббегает ориентир и встает первым. Передав платочек в начало команды. Так же поступает каждый участник команды. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

4). Танцевальный конкурс «Горячая 10-ка».

Вед.– Вы все размялись хорошо.

Ждет вас новое задание!

Непростое испытанье!

Испытание это танцевальное, творческое. Здесь победит задор! Звучат мелодии (по очереди), а вам предлагают различные задания: самые активные руки, самые активные ноги, самая активная голова, самое активное туловище. Выигрывает самая задорная и оригинальная команда.

5). Конкурс болельщиков. Пока жюри подводит итоги конкурсов, проведём конкурс болельщиков.

Игра «Доскажи словечко».

1. Просыпаясь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю ... (зарядку)

2. Не обижен, а надут.
Его по полю ведут.

А ударят – нипочём!
Не угнаться за ... (мячом).

3. На ледяной площадке крик,
К воротам рвётся ученик –
Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!»
Весёлая игра... (хоккей).

4. Два берёзовых коня
По снегу несут меня.
Кони эти рыжи
И зовут их - ... (лыжи).

5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).

6. Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка,
На бруски набил я планки,
Дайте снег! Готовы ... (санки).

7. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги,
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... (велосипед)

8. Я атлетом стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чём,
Как вы стали силачом.
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели)

6). Эстафета «Гантели». Участники команд выстраиваются в две колонны и над головами передают «гантель» пластмассовую бутылку с водой от первого участника (капитана) последнему. Последний участник, получив

«гантель», бежит и становится во главе колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды снова не окажется во главе колонны

7). Эстафета «Картошка».

Ребята бегут с туристическими рюкзаками, в которых находятся мячи для тенниса. Они кладут в каждый лежащий обруч мяч, добежав до флажка, возвращаются назад. Следующий участник команды собирает из обручей мячи и возвращается назад. Побеждает та команда, которая быстрее завершила эстафету.

8). Эстафета «Кенгуру». Прыжки с зажатым между ног мячом до поворотной стойки. Обрато – бег с мячом в руках.

9). Эстафета «Вперед, по магазинам!»

Сейчас вы отправитесь в воображаемый магазин за конфетами. Каждый член команды должен принести в маленькой ложечке конфетку в корзину, передать ложечку следующему игроку. По количеству купленных конфет начисляются очки.

10). Эстафета «Дружба».

Начинают соревнование капитаны. Они бегут до поворотной стойки, огибают её, затем возвращаются к команде и цепляют «Вагончик» (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдёт всю дистанцию, не потеряв в пути «вагончики».

11). Конкурс болельщиков «Спортивные загадки».

1. Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

2. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

3. Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)

4. Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

5. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)

6. Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)

7. Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)

8. На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)

9. Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой

Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный...(хоккей)

3. Подведение итогов.

-Слово предоставляется жюри.

Построение. Объявление команды – победительницы. Награждение грамотами, призами победителей и участников.

Ведущий: Спасибо Вам, и до свиданья!

До новых встреч в спортзале этом.

Соединяйте спорт и знания,

И душу грейте добрым светом!

Исламгулова А.Р.
учитель физической культуры
Сайт учителей «Мультиурок»

Словарь баскетбольных терминов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нападающий — термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом, является нападающим; во-вторых, нападающими

называют игроков обычно высокого роста, играющих в нападении на краях площадки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5 секунд — время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска.

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

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

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

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

Спорный мяч — ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

Тайм-аут (от англ. time out) — минутный перерыв.

Технический фол — умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

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

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

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

№ п/п	Месяц	Чи сл о	Время проведение	Форма занятия	Колич ество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.			17.00-17.45 17.50-18.35	комбини рованна я	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Баскетболу	Спортивный зал	Собеседование, устный опрос
2.					2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Спортивный зал	
3.			17.00-17.45 17.50-18.35	комбини рованна я	2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	Спортивный зал	Собеседование, устный опрос
4.					2	Врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	
5.			17.00-17.45 17.50-18.35	комбини рованна я	2	Правила соревнований по баскетболу. Спортивная терминология.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
6.					2	Техника передвижения приставными	Спортивный	

			17.50-18.35	еская		шагами.	зал	
7.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Передача мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
8.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Спортивный зал	
9.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Техника передвижения при нападении	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
10.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Подвижные игры. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	
11.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Упражнения для развития физических способностей. ОРУ. ОФП	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
12.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
13.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Способы ловли мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
14.			17.00-17.45 17.50-18.35	комбини рованна я	2	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	Спортивный зал	
15.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
16.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская				
17.			17.00-17.45	практич	2	Взаимодействие двух игроков	Спортивный	Наблюдение, анализ

18.			17.50-18.35	еская		«подстраховка». Бросок мяча двумя руками от груди.	зал	деятельности
			17.00-17.45	практич				
			17.50-18.35	еская				
19.			17.00-17.45	практич	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
20.			17.50-18.35	еская				
			17.00-17.45	практич				
			17.50-18.35	еская				
21.			17.00-17.45	практич	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
22.			17.50-18.35	еская				
			17.00-17.45	практич				
			17.50-18.35	еская				
23.			17.00-17.45	практич	2	Командные действия в нападении. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
24.			17.50-18.35	еская				
			17.00-17.45	практич				
			17.50-18.35	еская				
25.			17.00-17.45	практич	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Подвижные игры. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
26.			17.50-18.35	еская				
			17.00-17.45	практич				
			17.50-18.35	еская				
27.			17.00-17.45	практич	2	Индивидуальные действия при нападении.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
28.			17.50-18.35	комбини				
			17.00-17.45	рованна		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебно-тренировочная	Спортивный зал	
			17.50-18.35					

			я		игра.		
29.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
30.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
31.		17.00-17.45 17.50-18.35	тестиров ания	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Собеседование, сдача контрольных нормативов
32.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
33.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Ловля двумя руками «низкого мяча». Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
34.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
35.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Закаливание организма спортсмена .Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
36.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
37.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
38.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебно-тренировочная	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

						игра.		
39.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
40.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Многократное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
41.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
42.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
43.				практич еская	2	Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
44.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
45.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
46.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
47.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Индивидуальные действия при нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

48.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Индивидуальные действия при нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
49.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	
50.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
51.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
52.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
53.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
54.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
55.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
56.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
57.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
58.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно- тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

59.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
60.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
61.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
62.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
63.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
64.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
65.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
66.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал		
67.			17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
68.		17.00-17.45 17.50-18.35	практич еская	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий	Спортивный зал		

						и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.		
69.			17.00-17.45 17.50-18.35	практическая	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
70.			17.00-17.45 17.50-18.35	практическая	2	Правила игры и методика судейства. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
71.			17.00-17.45 17.50-18.35	тестирования	2	Выполнение контрольных нормативов.	Спортивный зал	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
72.			17.00-17.45 17.50-18.35	тестирования	2	Контрольные соревнования	Спортивный зал	Наблюдение, сдача контрольных нормативов