

**МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «26» 08 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»
Ю. Е. Кузнецов
Приказ № 1 от «26» 08 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
педагоги дополнительного образования
первой квалификационной категории
Павликов Павел Николаевич
Балакирев Василий Дмитриевич
Иванов Сергей Владимирович
Кузнецов Юрий Евгеньевич
Тегулов Алексей Михайлович
Вихлянская Валентина Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Объём и содержание	7
3.	Планируемые результаты	18
4.	Учебный план	22
5.	Учебно-тематический план	24
6.	Календарный учебный график	27
7.	Оценочные материалы	30
8.	Методическое обеспечение	70
9.	Условия реализации программы	71
10.	Приложения	73

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

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;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» является физкультурно-спортивной направленности.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами 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.

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 она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет **3** года, количество часов в первый год – 144, 2 - 216, 3 - 216. Всего за **3** года **576** часов.

Формирование групп производится в начале учебного года, согласно Уставу МБОУ ДО «ДООЦ» и санитарно – эпидемиологических правил и требований к

наполняемости учебных групп.

Режим занятий учебной группы 1-го года обучения включает 2-х разовые занятия в неделю продолжительностью 2 учебных часа каждое. Перерыв между занятиями составляет 10 минут после часа занятий.

Количественный состав группы составляет не менее 15 человек.

Режим занятий учебной группы 2-3 года обучения включает в себя 3-х разовые тренировочные занятия в неделю продолжительностью 2 учебных часа каждое, с 10 минутным перерывом между часами. Количественный состав групп составляет 10 – 15 человек.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных школах.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Форма организации образовательного процесса – групповое учебной занятие. Особенностью организации обучения от года к году является:

- 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.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- *Теоретическая подготовка*: тесты.
- *Общефизическая подготовка*: сдача нормативов.
- *Освоение специальной физической подготовки*: тестирование, наблюдение.

Ведущими методами данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений,

учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

Обучающие:

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне
3. Овладение основами игры в баскетбол;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.
6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объём программы- 3 года, количество часов в первый год – 144, 2 - 216, 3 - 216.
Всего за 3 года **576** часов.

Содержание программы:

Материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. Основы знаний (правила требований безопасности и теоретическая подготовка);

Раздел 2. Общая физическая подготовка;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка;

Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы).

Раздел 1. «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Формы контроля: тест.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих

упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения.

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
 - отведение и приведение,
 - рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскoki из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

- Упражнения с набивным мячом.

- Борьба.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.

- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);

- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.

- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыроков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Специальные упражнения:

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

- Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

- Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей.

- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).

- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.

- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.).

- Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.

- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.

- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.

- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
 - Метание камней с отскоком от поверхности воды.
 - Метание палок (игра в «городки»).
 - Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
 - Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка.
 - Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.
 - Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет

траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка.

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.

Техника передвижений. Основная сойка 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.

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

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Освоение технических приемов по годам обучения

Приёмы игры	1-ый год	2-ой год	3-ий год
Прыжок толчком двух ног	+	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+
Остановка прыжком	+		
Остановка двумя шагами	+		
Повороты вперёд	+		
Повороты назад	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	+
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+
Передача двумя руками с места	+	+	+
Передача двумя руками в движении	+	+	+
Передача двумя руками в прыжке	+	+	+
Передача двумя руками (встречные)	+	+	+
Передача двумя руками (поступательные)	+	+	+
Передача двумя руками на одном уровне	+	+	+
Передача двумя руками (сопровождающие)	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху	+	+	+
Передача мяча одной рукой от головы	+	+	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+

Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+
Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке		+	+
Передача мяча одной рукой встречные		+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)		+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)		+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+		
Броски в корзину двумя руками (дабивание)			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	+

Броски в корзину двумя руками сверху	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+		
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			
Броски в корзину одной рукой (дабивание)			
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой (даление)		+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней

и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёхигроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3

нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Тактика нападения

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

Тактика защиты

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

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (технико-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, соревнования по игре в Американку, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча
2. Историю игры баскетбол
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и

спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты
2. Техникой приема и передачи мяча, дриблом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.
4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.
5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Основные задачи обучения.

1-ый год

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Ознакомление с основными приёмами техники
7. Ознакомление с основными тактическими действиями игры в баскетбол.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности.
9. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

2-ой год

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Овладение приёмами техники.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Овладение основами тактики командных действий.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
10. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков, в том числе на соревнованиях.

3-й год

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Совершенствование общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
6. Совершенствование приёмов техники на уровне умений и навыков.
7. Совершенствование командных тактических действий
8. Воспитание самостоятельных навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
9. Способствовать формированию у детей интереса к продолжению занятий баскетболом, в том числе в детских юношеских спортивных школах.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании
3. Основные сведения о спортивной квалификации
4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).
7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;
11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
12. Понятия спорный мяч и спорный бросок
13. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития
15. Основы техники нападения и защиты
16. Основы тактики нападения и защиты

По итогам 2 года обучения должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Роль физической культуры в воспитании
5. Основные сведения о спортивной квалификации

6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
8. Реакции организма на различные нагрузки
9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
10. Понятие физкультурно-спортивной этики
11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
16. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
17. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
18. Характеристики нападения и защиты
19. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
20. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
21. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
22. Жесты баскетбольного арбитра
23. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
24. Основы командных действий в нападении и защите
25. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

По итогам 3 года обучения, обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
5. Функции клеток в выделении энергии
6. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне
7. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
8. Роль физической культуры в воспитании
9. Основные сведения о спортивной квалификации
10. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
11. Реакции организма на различные нагрузки
12. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
13. Понятие физкультурно-спортивной этики
14. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
15. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)

16. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
17. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
19. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
20. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
21. Характеристики нападения и защиты
22. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
23. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
24. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
25. Жесты баскетбольного арбитра
26. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
27. Основы командных действий в нападении и защите
28. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Должны уметь:

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину, анализировать и оценивать игровую ситуацию, обладать тактикой нападения и защиты.

Должны иметь навыки:

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Сравнительные таблицы определения объема навыков конкретно по годам обучения в содержании программы отдельно по технической и тактической подготовке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный на 1 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	8	8		Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	86	4	82	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы	10		10	Промежуточная аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	144	17	127	

Учебный план на 2 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	14	14		Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2. Общая физическая подготовка	50	5	45	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	126	4	122	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль

Раздел 4. Контрольные нормативы	26		26	Промежуточная аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	216	23	193	

Учебный план на 3 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	14	14		Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2. Общая физическая подготовка	50	5	45	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	126	4	122	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы	26		26	Промежуточная аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	216	23	193	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности	2	
2.	Теоретическая подготовка	6	
	Итого часов	8	
	Всего по разделу		8
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	7
2.	Силовые способности	1	7
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	Итого часов	5	35
	Всего по разделу		40
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	1	27
2.	Техника защиты	1	27
	Итого часов	2	54
	Всего по теме		56
Тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	1	14
2.	Тактика защиты	1	14
	Итого часов	2	28
	Всего по теме		30
	Всего по разделу		86
IV. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов		8
2.	Соревновательная деятельность		2
	Итого часов		10
	Всего по разделу		10
	Итого часов	17	127
	Всего часов		144

Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности	4	
2.	Теоретическая подготовка	10	
	Итого часов	14	
	Всего по разделу		14
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	9
2.	Силовые способности	1	9
3.	Быстрота	1	9
4.	Гибкость	1	9
5.	Ловкость	1	9
	Итого часов	5	45
	Всего по разделу		50
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	1	29
2.	Техника защиты	1	29
	Итого часов	2	58
	Всего по теме		60
Тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	1	32
2.	Тактика защиты	1	32
	Итого часов	2	64
	Всего по теме		66
	Всего по разделу		126
IV. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов		16
2.	Соревновательная деятельность		10
	Итого часов		26
	Всего по разделу		26
	Итого часов	23	193
	Всего часов		216

Учебно-тематический план 3-его года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности	4	
2.	Теоретическая подготовка	10	
	Итого часов	14	
	Всего по разделу		14
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	9
2.	Силовые способности	1	9
3.	Быстрота	1	9
4.	Гибкость	1	9
5.	Ловкость	1	9
	Итого часов	5	45
	Всего по разделу		50
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	1	29
2.	Техника защиты	1	29
	Итого часов	2	58
	Всего по теме		60
Тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	1	32
2.	Тактика защиты	1	32
	Итого часов	2	64
	Всего по теме		66
	Всего по разделу		126
IV. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов		16
2.	Соревновательная деятельность		10
	Итого часов		26
	Всего по разделу		26
	Итого часов	23	193
	Всего часов		216

**КАЛЕНДАРНЫЙ
УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**
**Календарный учебный
график 1 год обучения**

Наименование раздела	месяцы									Итого	Форма промежуточной аттестации
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
Раздел 1. Основы знаний	2	4,5			1	0,5				8	Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2.Общая физическая подготовка	1	2,5	4	5	6	6	10,5	2	3	40	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	12	13	10	6	8,5	4,5	18	8	86	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	1	1	1	1	1	1	1		3	10	Промежуточная и итоговая аттестация, Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера
Итого:	10	20	18	16	14	16	16	20	14	144	

**Календарный учебный
график 2 год обучения**

Наименование раздела	месяцы										Итого	Форма промежуточной аттестации
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
Раздел 1. Основы знаний	3,5	4		0,5	5,5	0,5				14	Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	8	5	5	5	10	3	4	5	50	Сдача норматива по ОФП	
Раздел 3. Техника нападения	5,5	14	1 7	18,5	7,5	13,5	17	20	13	126	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль	
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	2	2	2	2	6	2	2		8	26	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера	
Итого:	16	28	24	26	24	26	22	24	26	216		

**Календарный учебный
график 3 год обучения**

Наименование раздела	месяцы										Итого	Форма промежуточной аттестации
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
Раздел 1. Основы знаний	3,5	4		0,5	5,5	0,5				14	Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	8	5	5	5	10	3	4	5	50	Сдача норматива по ОФП	
Раздел 3. Техника нападения	5,5	14	17	18,5	7,5	13,5	17	20	13	126	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль	
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	2	2	2	2	6	2	2		8	26	Промежуточная аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера	
Итого:	16	28	24	26	24	26	22	24	26	216		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Уровень физической подготовленности
учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1 -"-	7,0-6,0	5,4 -"-	7,3 -"-	7,2-6,2	5,6 -"-
		9	6,8 -"-	6,7-5,7	5,1"-"	7,0 -"-	6,9-6,0	5,3 -"-
		10	6,6 -"-	6,5-5,6	5,0 -"-	6,6 -"-	6,5-5,6	5,2 -"-
Координционные	Челночный бег	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4 -"-	10,0-9,5	9,1 -"-	11,2 -"-	10,7-10,1	9,7 -"-
	3x10м,сек.	9	10,2 -"-	9,9-9,3	8,8 -"-	10,8 -"-	10,3-9,7	9,3 -"-
		10	9,9 -"-	9,5-9,0	8,6 -"-	10,4 -"-	10,0-9,5	9,1 -"-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110 -"-	125-145	165 -"-	100 -"-	125-140	155 -"-
		9	120 -"-	130-150	175 -"-	110 -"-	135-150	160 -"-
		10	130 -"-	140-160	185 -"-	120 -"-	140-155	170 -"-
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750 -"-	800-950	1150 -"-	550 -"-	650-850	950 -"-
		9	800 -"-	850-1000	1200 -"-	600 -"-	700-900	1000 -"-
		10	850 -"-	900-1050	1250 -"-	650 -"-	750-930	1050 -"-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и выше
		8	1 -"-	3-5	7,5 -"-	2 -"-	6-9	11,5 -"-
		9	1 -"-	3-5	7,5 -"-	2 -"-	6-9	13,0 -"-
		10	2 -"-	4-6	8,5 -"-	3 -"-	7-10	14,0 -"-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"-	2-3	4 -"-	-	-	-
		9	1 -"-	3-4	5 -"-	-	-	-
		10	1 -"-	3-4	5 -"-	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3 -"-	6-10	14 -"-
		9	-	-	-	3 -"-	7-11	16 -"-
		10	-	-	-	4 -"-	8-13	18 -"-

**Уровень физической подготовленности
учащихся 11-15 лет**

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

Уровень физической подготовленности учащихся

16-17 лет

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

**Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации
обучающихся н – низкий с – средний в – высокий**

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в жизни и спорте	Участие в массовых мероприятиях Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	1. 2.
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен. Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение Владеет адекватными выходами из конфликта Активно принимает участие в работе группы	3. 4. 5. 6.
3	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах) Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	7. 8. 9.
4	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	10.
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	11.
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	12.
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	13.
5	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью Мотивирован на высокий результат учебных достижений	14. 15. 16. 17.

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся н - низкий с - средний в - высокий

Название спортивного объединения

№ группы: _____ Дата заполнения: _____

Педагог:

Карта наблюдения по технической подготовке 1 год обучения

№ п/п	Приёмы игры				
		Иванов И.И.	Петров П.П.	Сидоров С.С.	Яковлев Я.Я.
1.	Прыжок толчком двух ног	+			
2.	Прыжок толчком одной ноги	+			
3.	Остановка прыжком	+			
4.	Остановка двумя шагами	+			
5.	Повороты вперёд	+			
6.	Повороты назад	+			
7.	Ловля мяча двумя руками на месте	+			
8.	Ловля мяча двумя руками в движении	+			
9.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+			
10.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+			
11.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+			
12.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+			
13.	Ловля мяча одной рукой на месте	+			
14.	Ловля мяча одной рукой в движении	+			
15.	Ловля мяча одной рукой в прыжке				
16.	Передача двумя руками сверху	+			
17.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+			
18.	Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+			
19.	Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+			
20.	Передача двумя руками с места	+			
21.	Передача двумя руками в движении	+			
22.	Передача двумя руками в прыжке	+			
23.	Передача двумя руками (встречные)	+			
24.	Передача двумя руками (поступательные)	+			
25.	Передача двумя руками на одном уровне	+			
26.	Передача двумя руками (сопровождающие)	+			
27.	Передача мяча одной рукой сверху	+			
28.	Передача мяча одной рукой от головы	+			
29.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+			
30.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+			
31.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+			
32.	Передача мяча одной рукой с места	+			
33.	Передача мяча одной рукой в движении	+			
34.	Ведение мяча с высоким отскоком	+			
35.	Ведение мяча с низким отскоком	+			
36.	Ведение мяча со зрительным контролем	+			
37.	Ведение мяча без зрительного контроля	+			
38.	Ведение мяча на месте	+			

39.	Ведение мяча по прямой	+			
40.	Ведение мяча по дугам	+			
41.	Ведение мяча по кругам	+			
42.	Ведение мяча зигзагом	+			
43.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	+			
44.	Обводка соперника с изменением направления	+			
45.	Обводка соперника с изменением скорости	+			
46.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+			
47.	Обводка соперника с переводом под ногой	+			
48.	Обводка соперника за спиной	+			
49.	Броски в корзину двумя руками (дальние)				
50.	Броски в корзину двумя руками (средние)	+			
51.	Броски в корзину двумя руками (ближние)	+			
52.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+			
53.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+			
54.	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+			
55.	Броски в корзину двумя руками с места	+			
56.	Броски в корзину двумя руками в движении	+			
57.	Броски в корзину двумя руками в прыжке	+			
58.	Броски в корзину двумя руками сверху	+			
59.	Броски в корзину двумя руками снизу	+			
60.	Броски в корзину двумя руками от груди	+			
61.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+			
62.	Броски в корзину одной рукой сверху	+			
63.	Броски в корзину одной рукой от плеча	+			
64.	Броски в корзину одной рукой снизу	+			
65.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+			
66.	Броски в корзину одной рукой с места	+			
67.	Броски в корзину одной рукой в движении	+			
68.	Броски в корзину одной рукой (средние)	+			
69.	Броски в корзину одной рукой (ближние)	+			
70.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+			
71.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+			
72.	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+			
Процент выполнения		100	100	69	75
Уровень			B	C	V
					H

Карта наблюдения по технической подготовке
2 год обучения

№ п/п	Приёмы игры	Иванов И.И.
1.	Прыжок толчком двух ног	+
2.	Прыжок толчком одной ноги	+
3.	Ловля мяча двумя руками на месте	+
4.	Ловля мяча двумя руками в движении	+
5.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
6.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
7.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+
8.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+
9.	Ловля мяча одной рукой на месте	+
10.	Ловля мяча одной рукой в движении	+
11.	Ловля мяча одной рукой в прыжке	+
12.	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+
13.	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+
14.	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+
15.	Передача двумя руками сверху	+
16.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+
17.	Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+
18.	Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+
19.	Передача двумя руками с места	+
20.	Передача двумя руками в движении	+
21.	Передача двумя руками в прыжке	+
22.	Передача двумя руками (встречные)	+
23.	Передача двумя руками (поступательные)	+
24.	Передача двумя руками на одном уровне	+
25.	Передача двумя руками (сопровождающие)	+
26.	Передача мяча одной рукой сверху	+
27.	Передача мяча одной рукой от головы	+
28.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
29.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+
30.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
31.	Передача мяча одной рукой с места	+
32.	Передача мяча одной рукой в движении	+
33.	Передача мяча одной рукой в прыжке	+
34.	Передача мяча одной рукой встречные	+
35.	Передача мяча одной рукой (поступательные)	+
36.	Передача мяча одной рукой на одном уровне	+
37.	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+
38.	Ведение мяча с высоким отскоком	+
39.	Ведение мяча с низким отскоком	+

40.	Ведение мяча со зрительным контролем	+
41.	Ведение мяча без зрительного контроля	+
42.	Ведение мяча на месте	+
43.	Ведение мяча по прямой	+
44.	Ведение мяча по дугам	+
45.	Ведение мяча по кругам	+
46.	Ведение мяча зигзагом	+
47.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	+
48.	Обводка соперника с изменением направления	+
49.	Обводка соперника с изменением скорости	+
50.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+
51.	Обводка соперника с переводом под ногой	+
52.	Обводка соперника за спиной	+
53.	Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)	+
54.	Броски в корзину двумя руками (дальние)	+
55.	Броски в корзину двумя руками (средние)	+
56.	Броски в корзину двумя руками (ближние)	
57.	Броски в корзину двумя руками (добивание)	
58.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
59.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
60.	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+
61.	Броски в корзину двумя руками с места	
62.	Броски в корзину двумя руками в движении	+
63.	Броски в корзину двумя руками в прыжке	+
64.	Броски в корзину двумя руками сверху	
65.	Броски в корзину двумя руками снизу	
66.	Броски в корзину двумя руками от груди	
67.	Броски в корзину двумя руками сверху вниз	
68.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
69.	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
70.	Броски в корзину одной рукой сверху	+
71.	Броски в корзину одной рукой снизу	+
72.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
73.	Броски в корзину одной рукой с места	+
74.	Броски в корзину одной рукой в движении	+
75.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	+
76.	Броски в корзину одной рукой (дальние)	+
77.	Броски в корзину одной рукой (средние)	+
78.	Броски в корзину одной рукой (ближние)	+
79.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
80.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
81.	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+
Процент выполнения		100
Уровень		В
в-высокий, с-средний, н-низкий		

Карта выполнения контрольного упражнения по специальной физической подготовке

*Выполнение броска в корзину
после ведения 1 год обучения*

№	Ф.И. ученика	Бросок в корзину после ведения				Уровень
		Сделал шаги и бросок	Сделал шаги, но не сделал бросок		Не сделал шаги, но сделал бросок	
1.	Гевейлер Надежда	+				высокий
2.	Денисенко Маргарита		+			средний
3.	Зелинская София			+		средний
4.	Копылова Эмилия				+	низкий

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

Фамилия	Реализация попытки попытки					%	Уровень
Иванов	+	+	+	+	-	80	высокий
Петров	+	-	+	+	-	60	средний
Сидоров	+	-	-	+	-	40	низкий

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

Фамилия	Реализация попытки попытки					%	Уровень
Иванов	+	+	+	+	-	80	высокий
Петров	+	-	+	+	-	60	средний
Сидоров	+	-	-	+	-	40	низкий

Тесты по правилам и судейству игры в баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

- a) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

- a) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

- a) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

- a) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

- a) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

- a) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

- a) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

- a) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

- a) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

- a) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

- a) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

- a) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

- a) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

- a) другим цветом номера на груди;
- б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;
- в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- a) Разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- a) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

- a) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- a) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

- a) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

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

- a) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

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

22. Запасными игроками считаются те, которые:

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

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

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

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

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

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

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

26. Длительность тайм-аутов (с):

- а) 30; б) 45; в) 60.

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

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

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

- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

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

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

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

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

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

32. Как начинается вторая четверть?

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

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

- а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

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

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

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

- 36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):**
а) 5,6; б) 5,8; в) 6.
- 37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**
а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
- 38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):**
а) 30; б) 28; в) 24.
- 39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**
а) 10; б) 20; в) 30.
- 40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**
а) 8; б) 10; в) 12.
- 41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
- 42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**
а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
- 43. Диаметр баскетбольной корзины (см):**
а) 40; б) 45; в) 50.
- 44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
- 45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**
а) один; б) два; в) три.
- 46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**
а) 5; б) 4; в) 3.
- 47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.
- 48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.
- 49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
б) партнерами игрока, выполняющего броски;
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
- 50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.
- 51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи**

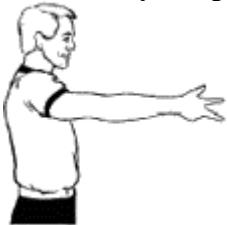


означает:

- а) толчок игрока;
б) фол в атаке;

в) удар игрока.

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



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

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



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

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



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

55. Этот жест судьи означает:



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

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



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

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



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

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест судьи означает:



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

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



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

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



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

Правильные ответы.

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

Оценка знаний.

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

ТЕСТ ПО БАСКЕТБОЛУ

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

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

2. В какой стране изобрели баскетбол?

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

3. Кто изобрел баскетбол?

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

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

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

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

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

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

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

7. Высота баскетбольного кольца равна:

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

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

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12

- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

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

10. Что такое "фол"?

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

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое “тайм-аут”?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17.Что такое “прессинг”?

- вид замены игроков в игре
- вид личной активной защиты
- вид попадания на кольцо
- вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд”?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в

трехсекундной зоне соперников

4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

одно

два

три

четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

один

два

пять

десять

Ответы на тесты

«БАСКЕТБОЛ» ТЕСТ 1

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

Тест № 2 «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

1) 1952г.

2) 1904г.

3) 1956г.

4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

1) Динамо (Москва)

2) Строитель (Самара)

3) ЦСКА (Москва)

4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое “пробежка”?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения

4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики

3) перерыв в игре по причине травмы игрока

4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком

2) бросок мяча со штрафной линии

3) неправильная замена игроков

4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения

2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно

3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом

4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно

2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд

3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

1) начало игры

2) окончание игры

3) минутный перерыв

4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

1) начало игры

2) окончание игры

3) персональное замечание игроку или тренеру

4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

1) персональное замещение

2) предупреждение игрока

3) неправильное ведение мяча

4) замена игрока

20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

1) толчок игрока

2) удар игрока

3) блокировка

4) задержка игрока

21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

1) толчок игрока

2) столкновение

3) удар по рукам

4) пробежка

22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

- 1) замена игроков
- 2) штрафной бросок
- 3) пробежка
- 4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- 2) спорным броском
- 3) штрафным броском
- 4) по усмотрению судьи

26. Что такое “пивот”?

- 1) штрафной бросок
- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча.

Ответы на тесты

«БАСКЕТБОЛ» ТЕСТ 2

1	1
2	3
3	3
4	2
5	1
6	1
7	2
8	2
9	3
10	3
11	1
12	2
13	2
14	1
15	2
16	1
17	2
18	3
19	4
20	2
21	2
22	1

23	4
24	2
25	3

Психологический тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясин) диагностирует такой важнейший параметр отношения к здоровью, здоровому образу жизни, как интенсивность. Параметр интенсивности показывает, в какой степени и в каких сферах проявляется субъективное отношение. Одному человеку просто «хочется быть здоровым» и не больше – низкая интенсивность отношения. Другой, «фанат», занимается в спортивных секциях, следит за своим питанием, делает зарядку, посещает соответствующие лекции о здоровом образе жизни – высокий уровень интенсивности.

Субъективное отношение к здоровью проявляется и в различных сферах: один в основном любит читать литературу о здоровье, другой – заниматься различными оздоровительными процедурами, третий пытается изменять отношение окружающих людей к своему здоровью и т.д., а кто-то делает и то, и другое, и третье.

Существующее у человека отношение к какому-либо объекту определяет, что он чувствует, как думает, как действует и как поступает во всех ситуациях, связанных с этим объектом. Соответственно, интенсивность отношения к здоровью также включает в себя четыре компонента: эмоциональный, познавательный, практический и постучочный.

Тест «Индекс отношения к здоровью» (Приложение 1) состоит из четырех субтестов, соответствующих четырем компонентам интенсивности субъективного отношения.

Эмоциональная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Она включает вопросы, диагностирующие, насколько человек сенситивен, чувствителен к различным витальным, жизненным проявлениям своего организма, насколько он восприимчив к эстетическим аспектам здоровья, насколько он способен получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем и пр.

Вопросы разбиты на две группы: в первой степень выраженности эмоционального компонента определяется по ответам на вопросы о том, что сам испытуемый чувствует в определенных ситуациях, во второй – насколько он разделяет чувства других людей в тех или иных ситуациях.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый способен наслаждаться своим здоровьем, способен получать эстетическое удовольствие от здорового организма, чутко реагирует на поступающие от него сигналы, свободен от отрицательных эмоциональных стереотипов, существующих в обществе по отношению к здоровому образу жизни и пр. Иными словами, он заботится о здоровье не только потому, что это «необходимо», не под давлением обстоятельств, а ради удовольствия.

Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у данного человека носит рассудочный характер, мало затрагивает его эмоциональную сферу, забота о здоровье для него

– просто необходимость, но никак не радостное и увлекательное занятие, что он глух к витальным проявлениям своего организма, не видит эстетического аспекта здоровья, находится под властью отрицательных общественных эмоциональных стереотипов по отношению к здоровому образу жизни и т.д.

Познавательная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в познавательной сфере. Она включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов воспринимать получаемую от других людей или из литературы информацию по проблемам здорового образа жизни («пассивные» вопросы), вторая – насколько человек стремится сам получать информацию по этой теме («активные»).

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый проявляет

большой интерес к проблеме здоровья, сам активно ищет соответствующую информацию в книгах, журналах, газетах, любит общаться с другими людьми на данную тему и т.д. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у него мало затрагивает познавательную сферу: он в лучшем случае готов лишь воспринимать поступающую от других людей информацию о здоровье, но сам не проявляет активности в ее поиске.

Практическая шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в практической сфере. Она также включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов включаться в различные практические действия, направленные на заботу о своем здоровье, когда они предлагаются, организовываются другими людьми, вторая – насколько человек сам, по собственной инициативе стремится осуществлять эти действия.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что обследуемый активно заботится о своем здоровье в практической сфере: склонен посещать различные спортивные секции, делать специальные упражнения, заниматься оздоровительными процедурами, формировать у себя соответствующие умения и навыки, вести здоровый образ жизни в целом. Низкие баллы говорят о том, что он готов лишь в какой-то мере включаться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, которую организовывают другие люди, в крайнем случае, он может что-то предпринять, если этого потребует ситуация.

Поступочная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в сфере совершаемых им поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии с его отношением. Она включает три группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек стремится повлиять на членов своей семьи, чтобы они вели здоровый образ жизни, вторая – насколько он стремится повлиять на своих знакомых, третья – на других людей, общество в целом.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый активно стремится изменять свое окружение: старается повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандирует различные средства оздоровления организма, вообще создает вокруг себя здоровую среду. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью остается у него «личным делом», он не стремится как-то изменить свое окружение.

Общая шкала. Показатель интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем предыдущим шкалам. Он диагностирует, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно оно проявляется.

Высокие баллы по тесту в целом говорят о том, что у него существует высокосформированное, «хорошее» отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у испытуемого сформировано плохо, он находится в «зоне риска»: в этом случае высока вероятность того, что он не будет вести здоровый образ жизни, а это рано или поздно приводит к заболеваниям.

Тест «Индекс отношения к здоровью» состоит из двух частей (вариантов) для повышения надежности результатов, проводимых с небольшим интервалом. Мы использовали только второй вариант теста.

Тест построен по принципу так называемых альтернативных полюсов. Испытуемому даются два высказывания (**А** и **Б**) и предлагается выбрать то из них, которое больше соответствует его мнению, тому, что он чувствует, думает в определенных ситуациях, как он обычно себя в них ведет. Он может выбрать или

вариант А, или вариант Б, или поставить стрелку в сторону одного из вариантов («скорее А, чем Б» и «скорее Б, чем А»). Тест включает 24 пары альтернативных высказываний.

Тест «Индекс отношения к здоровью» проводится, начиная с подросткового возраста. Данное возрастное ограничение обусловлено тем, что диагностические ситуации, использованные в тесте, требуют определенного уровня социального развития и социального опыта. Не менее интересным представляется и диагностика отношения к здоровью как родителей, так и самих педагогов. Тест может проводиться в индивидуальном или групповом варианте, устно или письменно.

Представляются возможными следующие направления использования теста в коррекционной работе образовательного учреждения по формированию отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни:

1) сама процедура проведения теста может являться своеобразным фактором, формирующим отношение к здоровью;

2) результаты, полученные с помощью теста, могут служить в качестве критерия эффективности системы педагогических мероприятий и пропагандистских кампаний, направленных на формирование отношения учащихся к своему здоровью;

3) данные теста могут служить в качестве основы для анализа закономерностей развития отношения к своему здоровью у учащихся, родителей, педагогов и выявления особенностей этого отношения в различных группах испытуемых, что позволит руководителю определить своеобразные «группы риска», требующие особого внимания и концентрации образовательных ресурсов.

Обработка результатов. Результаты определяются с помощью ключа. За полное соответствие ответа испытуемого с ответом в ключе дается 3 балла, за стрелку, направленную в сторону этого ответа, – 2 балла, за стрелку в противоположную сторону – 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе, – 0.

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (строке). Общий показатель – это сумма баллов по четырем шкалам. Таким образом, обрабатывается отдельно каждая часть теста. Итоговые показатели получаются путем нахождения среднего арифметического числа баллов по шкалам и тесту в целом по двум частям (при необходимости средние округляются до целых чисел по обычным математическим правилам). Полученные средние числа «сырых» баллов переводятся в станайны с помощью таблиц.

Станайн – 1/9 полного диапазона значений в распределении.

Возрастной группе старше 16 лет соответствуют перевод «сырых» баллов теста в шкалу станайнов, представленный вместе с ключом к тесту и интерпретацией в Приложении 4.

Значение станайнов:

- от 1 до 3 – низкий уровень,
- от 4 до 6 – средний,
- от 7 до 9 – высокий.

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Инструкция испытуемому: Из двух предлагаемых высказываний (А и Б), которые описывают противоположные мнения, ситуации и т.д., выберите то, которое кажется более подходящим для вас.

Если вам полностью подходит вариант А, вы зачеркиваете квадратик с буквой «А», нарисованный между двумя высказываниями.

1. ...



...

Если вы скорее склоняетесь к варианту А, но не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «А».

1. ...



2...

Если вы скорее склоняетесь к варианту Б, но тоже не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «Б».

«Б».

1. ...



2...

И, наконец, если вам полностью подходит вариант Б, вы зачеркиваете квадратик с буквой «Б».

1. ...



2....

Если вы считаете какую-то ситуацию маловероятной для вас, все-таки постарайтесь сделать свой выбор. В этом тесте, естественно, не может быть «правильных» и «неправильных» ответов: ваше мнение ценно для нас именно таким, какое оно есть.

Отвечать лучше быстро, так как первая реакция наиболее точно выражает ваше мнение.

1. А. Если бы у меня на теле появилось какое-либо пятнышко или безболезненное вздутие, то я заметил бы это очень быстро.	A	B	Б. Я обратил бы на него внимание, когда оно стало бы достаточно большим.
2. А. Когда я от нечего делать пролистываю какой-нибудь журнал, различные статьи о здоровье я просто пропускаю.	A	B	Б. Я их просматриваю более внимательно в первую очередь.

3. А. Если мне предложат проводить свои выходные в группе здоровья или спортивном зале, я, конечно, этим воспользуюсь.	A	Б	Б. Я предпочту оставаться дома и заниматься своими делами.
4. А. Я решительно вмешиваюсь, если кто-то из моих близких начинает совершать поступки, которые вредят его здоровью.	A	Б	Б. Пожалуй, я не всегда прилагаю к этому достаточно усилий и зачастую готов с этим смириться.
5. А. Я обычно не обращаю особого внимания, если у моего собеседника не совсем чистые зубы, не подстрижены ногти и т.д.	A	Б	Б. Мне это сразу же бросается в глаза.
6. А. Я выписываю или покупаю газеты, журналы и книги по проблемам здоровья.	A	Б	Б. Я не трачу на это свои деньги.
7. А. Если позволяет время, я стараюсь пройти куда мне нужно пешком.	A	Б	Б. Я все равно лучше спокойно подъеду на автобусе, троллейбусе и т.д.
8. А. Когда я выбираю подарок кому-то из членов своей семьи, мне не приходит в голову купить что-либо из предметов личной гигиены.	A	Б	Б. Я часто делаю именно такие подарки, потому что они кажутся мне вполне подходящими.
9. А. Когда я выпиваю стакан свежего фруктового сока, я замечаю прилив бодрости, энергии во всем организме.	A	Б	Б. Я прежде всего просто утоляю жажду.
10. А. Когда знакомые в компании начинают говорить о различных процедурах по сохранению здоровья, мне становится просто скучно.	A	Б	Б. Я с удовольствием включаюсь в беседу.
11. А. Я стараюсь уклоняться от различных обязательных профилактических обследований.	A	Б	Б. Они являются хорошим стимулом, чтобы позаботиться о состоянии своего организма.
12. А. Мне удалось заинтересовать своих знакомых книгами и статьями о здоровом образе жизни.	A	Б	Б. Я не предпринимал таких попыток.
13. А. По-моему, те, кто находит удовольствие в том, чтобы в 5 утра бегать в трусах по улице, — это не совсем нормальные люди.	A	Б	Б. Я даже завидую им, ведь забота о своем здоровье — это радостное и увлекательное занятие.
14. А. Я стараюсь знакомиться с людьми, которые много знают о том, как поддерживать свое здоровье на должном уровне.	A	Б	Б. Такие люди для меня не более интересны, чем другие.
15. А. Я редко задумываюсь о том, правильно ли я питаюсь.	A	Б	Б. Я в целом придерживаюсь правил здорового питания.
16. А. Я никогда не писал по г собственной инициативе заметок о здоровье в журналы, газеты, стенгазеты и т.п.	A	Б	Б. В своей жизни я уже делал нечто подобное.
17. А. Порой у меня возникает такое ощущение, что организм как будто хочет	A	Б	Б. Любая боль в организме — это всего лишь определенная

сказать мне, чем ему помочь, если в нем что-то разладилось.			реакция нервной системы.
18. А. Когда в гостях по предложению хозяев квартиры я просматриваю их библиотеку, мои глаза сами останавливаются на книгах о поддержании здоровья.	A	B	Б. У меня вызывает интерес другая литература.
19. А. Когда я покупаю зубные пасты, кремы, жевательные резинки и т.п., я практически не ориентируюсь на их «оздоровительный эффект», подчеркиваемый в рекламе.	A	B	Б. Для меня это очень важно, потому что я во всем стараюсь учитывать, как это влияет на мое здоровье.
20. А. Мне приходилось обучать других людей способам улучшения своего самочувствия.	A	B	Б. У меня недостаточно для этого собственного опыта.
21. А. У меня не вызывают особой симпатии люди, которые из чувства брезгливости никогда не пользуются чужой тарелкой, кружкой и т.п.	A	B	Б. Я полностью разделяю чувства таких людей.
22. А. Я никогда специально не разыскивал литературу, в которой описываются редкие методики оздоровления организма.	A	B	Б. Мне приходилось это делать.
23. А. Я ежедневно подолгу занимаюсь оздоровлением своего организма, несмотря на другие важные дела.	A	B	Б. Я уделяю время на свое здоровье только в случае необходимости.
24. А. Я никогда не принимал участие в работе различных движений, борющихся за здоровую окружающую среду.	A	B	Б. Я состоял в таких движениях.

Ключ к тесту

1. А	5. Б	9. А	13. Б	17. А	21. Б
2. Б	6. А	10. Б	14. А	18. А	22. Б
3. А	7. А	11. Б	15. Б	19. Б	23. А
4. А	8. Б	12. А	16. Б	20. А	24. Б

Перевод сырых баллов в станайны

Станайны	Эмоциональная шкала	Познавательная шкала	Практическая шкала	Шкала поступков	Интенсивность
1	5 и менее	---	0-2	0	13 и менее
2	6	0-1	3-4	1-2	14-18
3	7-8	2-3	5-6	3	19-23
4	9	4-5	7	4-5	24-28
5	10-11	6	8-9	6	29-34
6	12	7-8	10-11	7-8	35-39
7	13-14	9-10	12-13	9	40-44
8	15-16	11	14	10	45-49
9	17-18	12-18	15-18	11-18	50 и более

Интерпретация шкалы станайнов

Станайн	Характеристика результата
1	очень низкий
2	низкий
3	ниже среднего
4	средний
5	средний
6	средний
7	выше среднего
8	высокий
9	очень высокий

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа;
в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку; б) обливание;
в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно; б) иногда;
в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно; б) изредка;
в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями; в) читаю книги;
г) помогаю по дому;
д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры;
ж) другое.

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Инструкция по технике безопасности.

Форма контроля зачет/незачет

Перед зачетом, который проводится в конце первого месяца обучения, на первом занятии зачитывается инструкция (по необходимости выдается копия). Зачет проходит по принципу закончи предложение. Учащимся по очереди зачитывается правило техники безопасности, а им необходимо его продолжить. Задается три вопроса, на которые необходимо ответить, оценка происходит следующим образом:

Фамилия Имя	Параметры оценки	Зачет/Незачет	Уровень	Примечание
Иванов Иван	Ответил правильно на 3 вопроса из 3	Зачет	высокий	Допущен к занятиям
Петров Петр	Ответил правильно на 2 вопроса из 3	зачет	средний	Допущен к занятиям
Сидоров Сидр	Ответил на 1 вопрос из трех правильно или не ответил вовсе	Незачет	Низкий	Допущен к занятиям, требует особого внимания, через неделю проходит повторный опрос

Протокол проведения зачета

Фамилия Имя	Дата проведения	Зачет/Незачет	Дата пересдачи
Иванов Иван	30.09.19	зачет	
Петров Петр	30.09.19	незачет	15.10.19
Сидоров Алексей	30.09.19	зачет	

ИНСТРУКЦИЯ по требованиям безопасности при проведении занятий по баскетболу

1. Общие требования безопасности

Для занятий баскетболом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с

разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

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

3. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

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

Ведение мяча:

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

Передача:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

- бросать мячи в заградительные решетки. Во время игры обучающийся должен:
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тесты по гигиене и здоровому образу жизни

1. Здоровый образ жизни – это

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

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

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

3. Что такое режим дня?

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

4. Что такое рациональное питание?

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

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

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

3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

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

7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

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

9. Что такое личная гигиена?

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

10. Назовите основные двигательные качества

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

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

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

12. ЗОЖ включает:

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

13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

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

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

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

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

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

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

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

17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

18. Что не допускает ЗОЖ?

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

19.Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

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

20. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

Ответы к тесту по теме «ЗОЖ»

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

Вариант № 1

1. Выберите из предложенных наиболее правильное определение, раскрывающее содержание понятия «личная гигиена»:

- 1) наука о закономерностях здорового образа жизни и его влиянии на здоровье человека
- 2) система знаний о правилах правильного поведения человека в целях поддержания чистоты и порядка в местах личного пользования

3) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека

4) правила поведения человека в общественных местах,' а также профилактика инфекционных заболеваний

2. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?

1) продукты, содержащие животные и растительные жиры

2) мясные продукты

3) рыбу и морепродукты

4) яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр

3. Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?

1) диспепсия 2) герпес

3) диабет 4) себорея

4. Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

1) аденома

2) кариес

3) псориаз

4) коррозия

5. Объясните пословицу: «Где пирры да чай, там и немочи, не ешь масляно — ослепнешь»:

1) жирная и обильная пища приводит к преждевременному склерозу сосудов

2) излишки жиров блокируют передачу зрительных импульсов

3) употребление тонизирующих напитков приводит к язве

4) наличие большого количества жира в пище приводят к появлению кожных инфекций

Вариант № 2

1. Личная гигиена включает в себя соблюдение некоторых правил. В предложенных ответах найдите ошибку:

1) правильное чередование умственного и физического труда

2) занятия физической культурой

3) гигиенические требования к содержанию тела, к белью, одежде, жилищу

4) содержание в чистоте личного автомобиля, мотоцикла или мопеда

2. Какие основные функции выполняет кожа человека?

1) оберегает организм от воздействия социальных факторов среды обитания

2) оберегает организм от проникновения патогенных микроорганизмов, даёт возможность почувствовать боль, тепло, холод

3) насыщает кровь кислородом

4) защищает организм человека от статического электричества, которое вырабатывается при трении одежде о тело человека

3. Все продукты питания могут быть поделены на 2 группы:

1) животного и растительного происхождения

2) минеральные и искусственные

3) мясные и молочные

4) опасные и вредные

4. Из предложенных выберите тот ответ, который объясняет, почему волосы можно безболезненно постригать:

1) при стрижке не затрагиваются луковицы волос

2) клетки волос содержат пигмент, защищающий волосы, тем более при стрижке

3) волосы лишены нервных окончаний

4) после стрижки волосы достаточно быстро растут

5. Одежды, которую материалами человек для изготавления в повседневной деятельности, являются:

- 1) искусственные материалы
- 2) хлопчатобумажные ткани
- 3) полимерные волокна
- 4) прорезиненные ткани

Вариант № 3

1. Внутренние духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы и правила поведения, определяемые этими качествами — это:

- 1) эстетика
- 2) этика
- 3) нравственность
- 4) культура

2. Укажите одно из главных направлений нравственного поведения человека, которые обеспечивают непрерывную смену поколений:

- 1) вежливое отношение к окружающим
- 2) духовные и физические качества
- 3) способность критически оценивать свое поведение
- 4) безопасное поведение в автономных условиях

3. Выберите из предложенных наиболее полное определение понятия «семья»:

- 1) группа людей, совместно проживающих и имеющих общие доходы и расходы
- 2) основанная на кровном родстве малая группа людей, скрепленная отношениями уважения и любви
- 3) это группа людей, связанных браком, кровным родством или усыновлением, совместно проживающих и имеющих общие доходы и расходы
- 4) группа людей, проживающих совместно, имеющих детей, в которой главную роль играет мужчина

4. Что следует понимать под нравственностью человека?

- 1) сильная воля, характер, достаточно высокое мнение о себе
- 2) внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы и правила поведения, определяемые этими качествами
- 3) хорошее трудолюбие, стремление к одиночеству, способность переносить нервные расстройства
- 4) чувство самоконтроля, способность ярко выражать свои переживания, хорошо развитый инстинкт самосохранения

Вариант 4

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

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

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

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

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;

3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

а) 1, 2, 3, 4;

б) 2, 4, 1, 3;

в) 4, 3, 2, 1;

г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

а) в целом на весь организм;

б) преимущественно на суставы;

в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата; г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

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

а) режим сна;

б) режим питания;

в) спортивный режим; г) двигательный режим.

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

а) 1, 2, 3, 4, 5.

б) 4, 3, 5, 2, 1.

в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

а) 60 – 80 уд./мин.;

б) 72 – 80 уд./мин;

в) 80 – 85 уд./мин.;

г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк; в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

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

а) основную, подготовительную, специальную; б) слабую, среднюю, сильную;

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья; г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для

предупреждения

развития

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

12. С какой целью планируют режим дня:

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

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

достигается с помощью:

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

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

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

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

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

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

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

17. К основным типам телосложения относятся:

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

18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в

состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

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

19. Что понимается под закаливанием:

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

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

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

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.).

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в

баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более эффективно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечение:

спортивный зал для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе баскетбола обязан знать (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»): приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной,

досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу.

Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков.

Виды аттестации: промежуточная .

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная - декабрь– май.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методические материалы

Подвижные игры

«Борьба за мяч»

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу,держивают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

«Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель

произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

25 передач

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

Рекомендации родителям

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

1. Просмотреть совместно правила игры в баскетбол.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и иные вредные вещества.
3. Осуществить совместные выезды на домашние игры БК «Иркут» и иные спортивные мероприятия в качестве болельщиков
4. Осуществлять помочь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.
5. Проявлять интерес к работе объединения.