

МОУО МО Красноуфимский округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Натальинская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю:

Директор ОО: 

/С.В. Маркова/

Приказ от 09/09.2024 г.

№ 01-10/164

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

(возраст обучающихся 12-16 лет, срок реализации 1 год)

Составитель:

Нурмухаметов Алик Робертович,

педагог дополнительного образования

п. Натальинск, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения программы-базовый.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года Приказ № 533)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении и Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 02.02.2021).
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д «Об утверждении методических рекомендаций» (с изменениями от 04.03. 2022 №219-д).
- Программа воспитания МАОУ «Натальинская СОШ».

Актуальность программы. Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

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.

Программа является востребованной среди родителей (законных представителей) и учащихся, что подтверждается результатами участия детей в соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию и развитию физических качеств, пробуждению 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 данную проблему, и призвана дополнительная общеобразовательная программа «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 высокие требования к занимающимся в

процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с видом спорта баскетбол, историей возникновения игры, его ролью в формировании здорового образа жизни;
- обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- совершенствовать уровень игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

Воспитывающие:

- формировать ответственное отношение к личному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни;
- формировать позитивную психологию общения и навыки коллективного взаимодействия;
- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» ориентирована на обучающихся в возрасте от **12 до 16 лет**.

Срок реализации: программа «Баскетбол» рассчитана на **1 год обучения**. Занятия проводятся по два академических часа в неделю. Для занятий в группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по медицинским показателям (допуск врача).

Формы занятий. Основными формами являются: групповые практические (учебно-тренировочные) и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных фильмов, телетрансляций соревнований. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах, командная игра, соревновательная деятельность.

В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Используются специальные индивидуальные задания и упражнения, допускаются ограничения поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха.

Планируемые результаты.

Планируемые личностные результаты освоения программы.

У учащихся будут сформированы:

- понимание ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы

Познавательные УУД. Учащиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии или самостоятельно;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

Регулятивные УУД. У учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку своих действий (анализ причин успеха/неуспеха на занятии), саморегуляцию.

Коммуникативные УУД. У учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре, группе (вступать в диалог, полилог, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности)
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

Планируемые предметные результаты

освоения программы *Учащиеся будут знать:*

- правила охраны труда во время занятий баскетболом;
- историю возникновения, развития баскетбола в мире и в нашей стране;
- основные тактико-технические особенности игры в баскетбол;
- правила личной гигиены спортсмена;
- основные правила проведения соревнований;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- причины возникновения травм и меры профилактики;

Учащиеся будут уметь:

- осуществлять контроль самочувствия;
- оказывать первую помощь при ушибах, переломах, растяжении связок;
- выполнять физические упражнения, необходимые для развития физических навыков и укрепления здоровья;
- выполнять и применять в игровой и соревновательной деятельности основные тактико-технические приемы игры в баскетбол:
 - основная стойка игрока;
 - перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, сочетание способов перемещений;
 - ведение мяча: в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, изменением направления движения и скорости;

- ловля и передача мяча (передача от плеча, от груди, из-за головы; на месте и в движении);
 - броски мяча: одной рукой от плеча с места; в кольцо справа, слева и по центру после ведения; одной рукой от плеча в движении после ловли; штрафной бросок;
 - тактика действия в защите и нападении (индивидуальные и групповые действия);
 - блокировка;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- осуществлять судейство учебных игр и соревнований.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях.	1	1	-	Беседа,
2	Физическая подготовка (общая и специальная)	10	2	8	Контрольные тесты
3	Основы техники и тактики игры	56	6	50	Учебная игра, наблюдение
4	Соревнования	8	-	8	Наблюдение
5	Аттестация	3	1	2	Контрольные задания, тестирование
	Итого	78	10	68	

Содержание

Вводное занятие (1 час).

Теория. Вводный инструктаж по по ТБ.

Физическая подготовка (10 часов).

Теория. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении. Закаливание организма спортсмена.

Практика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Прыжки в высоту. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты. Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

Основы техники и тактики игры (56 часов)

Теория. Возникновение и развитие баскетбола: история развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене. Правила игры в баскетбол и проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судей. Правила судейства. Размещение игроков. Особенности площадки

Практика. Основная стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника ведения: ведение мяча (в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, изменением направления движения и скорости). Передачи мяча различными способами. Броски по кольцу (с различных точек, различными способами). Штрафной бросок. Действия в защите и нападении (индивидуальные и командные). Блокировка. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. Судейство учебных игр и внутренних соревнований.

Соревнования (8 часов)

Практика. Участие в соревнованиях согласно графика проведения районных соревнований по баскетболу.

Аттестация (3 часа)

Теория и практика. .Сдача контрольных тестов и нормативов.

Календарный учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика.	1	Беседа	Беседа
2	История развития баскетбола. Личная гигиена спортсмена.	1	Беседа	Контрольные вопросы
3	Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок	1	Лекция	Опрос
4	Упражнения с преодолением собственного веса	1	Круговая тренировка	Наблюдение
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	Круговая тренировка	Наблюдение
6	Упражнения с набивными мячами. Прыжки в высоту.	1	Круговая тренировка	Наблюдение
7	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	Круговая тренировка	Наблюдение
8	Упражнения, направленные на развитие. Подвижные игры и эстафеты с Мячом.	1	Практическое занятие	Контрольные задания
9	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных положений. Стартовые рывки.	1	Практическое занятие	Наблюдение
10	Упражнения, направленные на развитие координационных способностей. Челночный бег 3 по 10 м	1	Практическое занятие	Контрольные задания
11	Сдача контрольных нормативов.	1	Контрольное занятие	Контрольные тесты
12	История развития баскетбола в России и в мире.	3	Лекция	Контрольные вопросы
13	Правила соревнований. Основные жесты судей. Спортивная терминология.	3	Лекция	Контрольные вопросы
14	Основная стойка игрока. Имитационные упражнения без мяча.	1	Практическое занятие	Наблюдение
15	Техника передвижения приставными шагами. Подвижные игры с мячом.	1	Практическое занятие	Наблюдение

16	Ловля и передача мяча во встречных колоннах (от груди, от плеча).	1	Практическое занятие	Наблюдение
17	Ловля и передача мяча с отскоком от пола.	1	Практическое занятие	Наблюдение
18	Ловля и передача мяча различными способами. Подвижная игра «Не отдай мяч водящему»	1	Практическое занятие	Контрольные задания, наблюдение
19	Ведение мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение
20	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Практическое занятие	Наблюдение
21	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно.	1	Практическое занятие	Наблюдение
22	Ведение мяча с обводкой стоеки соперников	1	Практическое занятие	Наблюдение
23	Ведение мяча с последующей передачей игроку.	1	Практическое занятие	Наблюдение
24	Промежуточная аттестация.	1	Контрольное занятие	Контрольные задания
25	Техника ведения мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Практическое занятие	Наблюдение
26	Ведение мяча без зрительного контроля на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение
27	Ведение мяча различными способами. Подвижная игра «На свои места»	1	Практическое занятие	Контрольные задания, наблюдение
28	Броски мяча в кольцо из различных точек.	1	Практическое занятие	Наблюдение
29	Бросок мяча с места со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	Практическое занятие	Наблюдение
30	Бросок мяча в прыжке после ловли. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение, контрольное задание
31	Броски мяча в движении после двух шагов	1		Наблюдение
32	Броски мяча в прыжке с дальней и средней дистанции	1	Практическое занятие	Наблюдение
33	Броски мяча одной рукой с поворотом до 180 градусов	1	Практическое занятие	Наблюдение, зачет
34	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков. Учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение

35	Правила соревнований. Спортивная терминология.	1	Лекция	Контрольные вопросы, практические задания
36	Упражнения для овладения техническими приемами игры Перехват мяча при передаче. Учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение
37	Тактические действия игрока в защите. Взаимодействие игроков 1х1. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение
38	Защитные стойки и передвижения. Учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение
39	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	Практическое занятие	Наблюдение
40	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1	Практическое занятие	Наблюдение
41	Система зонной защиты 2 – 3, 2–1–2. Учебная игра 5х5.	1	Практическое занятие	Наблюдение
42	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение
43	Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение
44 - 45	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение
46 - 47	Командные действия в нападении.	2	Практическое занятие	Наблюдение
48 - 49	Индивидуальные действия в нападении.	2	Практическое занятие	Наблюдение
50 - 51	Индивидуальные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение
52 - 53	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки. Заслоны.	2	Практическое занятие	Наблюдение
54 - 55	Быстрый прорыв Ловля высоко летящего мяча.	2	Практическое занятие	Наблюдение
56 - 57	Тактика действия в нападении. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	2	Практическое занятие	Наблюдение

	Учебно-тренировочная игра.			
58 - 59	Переключение от действий в защите к действиям в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение
60 - 61	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	2	Практическое занятие	Наблюдение
62 - 63	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	2	Практическое занятие	Наблюдение, контрольные задания
64 - 70	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в районных соревнованиях.	7	Соревнование	Наблюдение
71 74 -	Школьное соревнование среди обучающихся 6-10 классов.	4	Соревнование	Наблюдение
75	Итоговая аттестация. Чему мы научились за год	1	Сдача нормативов	Тестирование, сдача нормативов
76	РЕЗЕРВ	1		

Методическое обеспечение

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения баскетбола, техники и тактики игры в баскетбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся так же знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на физическое развитие обучающихся посредством выполнения упражнений, направленных на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку, изучение и применение в игре основных тактико-технические приемы игры в баскетбол, а так же на развитие интереса к занятиям спортом.

В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые и социоигровые технологии.

Основные методы реализации программы:

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся зрительные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);
- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале или в компьютерном классе (в зависимости от темы занятия) соответствующим санитарно-гигиеническим нормам. Минимально необходимое оснащение занятий включает в себя:

- баскетбольные кольца;
- баскетбольные мячи;
- стойки баскетбольные;
- скакалки;
- фишки переносные;
- накидки;
- секундомер;
- гимнастические маты;

- мячи набивные различной массы;
- насос ручной со штуцером;
- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- видеоматериалы с играми профессиональных команд, видеозанятия по судейству.

Система мониторинга достижений

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль-диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

Теоретическая подготовка. Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется конце учебного года (июнь) (уровни высокий, средний, низкий).

Общефизическая подготовка. Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6 минутный бег;
- челночный бег 3X10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине;
- прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 11-15 лет.

Освоение основных элементов баскетбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов баскетбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте;
- передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю;
- передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом;
- ведение мяча на месте двумя руками;
- ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя;
- ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд;
- бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди;
- бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы;
- бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки.

Освоение игровых действий.

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями). По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

- умение ориентироваться на поле;
- умение распределять игроков при личной защите:
 - один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;
 - уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:
 - игра в нападении с одним нейтральным;
 - игра в обороне с одним нейтральным;
 - подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);
- умение вводить мяч в игру после аута;
- умение правильно выбирать решение:
 - выбор позиции;

- бросок в кольцо либо передача партнёру (игра 2 х 1, 2 х 2).

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Список литературы

1. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. - 690 с.
5. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе». Владимир Никифоров. Опережая время. Тренировочное занятие по баскетболу, Издательский дом «Первое сентября», 2013г.
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004. 8. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ 8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Упражнения с передачей мяча					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
Упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шаг продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
Упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	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
5	Гибкость	Наклон перед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой пере-	12	1	4—6	7			
		кладине из вися,	13	1	5—6	8			
		кол-во раз (маль-	14	2	6—7	9			
		чики)	15	3	7—8	10			
		на низкой пере-	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		кладине из вися	12				4	11—15	20
		лежа, кол-во раз	13				5	12—15	19
		(девочки)	14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

Тест «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) нарушение 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 площад-ки
- 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

Ответы на тесты

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

Ключ к тесту «Баскетбол»

(Каждый правильный ответ на вопрос -1 балл)

20-25 баллов – высокий уровень; 13-19

баллов – средний уровень; 1-12 баллов

– низкий уровень.

Методика для подростков «Твое отношение к здоровому образу жизни»

Инструкция: «Уважаемый участник опроса! С целью изучения отношения к проблеме здорового образа жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов.

1. Как ты относишься к здоровью?

- а) есть вещи поважнее здоровья – карьера, материальные блага, любовь; б) здоровье важнее всех других благ;
- в) не знаю.

2. Кто, в первую очередь, несет ответственность за свое здоровье?

- а) врачи;
- б) государство; в) сам человек.

3. Как ты думаешь, ухудшает курение здоровье человека?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

4. Считаешь ли ты, что бросить курить – дело непростое?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

5. Считаешь ли ты, что употребление алкоголя вредит здоровью человека?

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

6. Легко ли стать алкоголиком?

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

7. Что такое наркомания?

- а) вредная привычка; б) блажь;
- в) болезнь.

8. Как ты относишься к тому, что некоторые молодые люди употребляют наркотики?

- а) мне все равно, это их личное дело;
- б) отрицательно, они губят свою жизнь;
- в) положительно, нужно все в жизни испытать.

9. Как человеку уберечь себя от наркомании (возможны несколько вариантов ответов)?

- а) ограничить свое общение с внешним миром; б) иметь цель в жизни и стремиться к ней;
- в) иметь хобби и хороших друзей;
- г) уметь сказать «нет» в ситуации группового давления.

10. Как ты поступишь, если твои друзья начнут употреблять наркотики?

- а) постараешься оторвать их от пагубной привычки; б) станешь употреблять вместе с ними за компанию;
- в) займешь нейтральную позицию - они сами отвечают за свое здоровье.

Ключ к методике «Твое отношение к здоровому образу жизни»

(Каждый правильный ответ (ответы) на вопрос -1 балл)

9-10 баллов – высокий уровень сформированности приоритета ЗОЖ; 5-8 баллов – средний уровень сформированности приоритета ЗОЖ; 1-4 балла – низкий уровень сформированности приоритета ЗОЖ.