

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 27»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ООШ №27  
Протокол № 1 от 28.08 2023г.



А.М.Добэрн

Приказ № 189А от 28.08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кукарцев Александр Анатольевич,  
педагог  
дополнительного образования

с.Арамашка, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: **физкультурно-спортивная**, по уровню освоения **общекультурная**.

**Актуальность:** баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Программа разработана в соответствии со следующими документами:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы».

4. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

6. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Новизна данной образовательной программы** - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 7-16 лет (1-9) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом

объединении).

Условия набора детей: принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группа разновозрастные, разнополые.

Набор детей в группы может проводиться с конца августа до 10 сентября.

### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа, по 1 часу для каждой группы.

Занятия проводятся по 1 разу в неделю для каждой группы.

### **Объем и срок реализации программы:**

Объем программы – 68 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Отличительной особенностью данной образовательной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Форма реализации образовательной программы: традиционная модель.

### **Перечень форм обучения**

Занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми.

### **Перечень видов занятий:**

Беседа, игра.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
  - Контроль соблюдения техники безопасности;
  - Тестирование на знание теоретического материала;
  - Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
  - Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
  - Открытые уроки для родителей;
  - Проведение товарищеских встреч
  - Участие в районных, городских соревнованиях;
  - Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня
- Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занято место, тем эффективнее проделанная работа).

## **2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** Формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

**Задачи:**

*обучающие:*

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

*развивающие:*

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и

психологические качества ребенка.

- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей.
- Развить начальные навыки судейства

**воспитательные:**

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	1	1	0	Предварительный
2	Основы знаний	2	2	0	Оперативный
3	Передача мяча.	11	0	11	Текущий, коррекционный
4	Ведение мяча.	11	0	11	Текущий, коррекционный
5	Броски.	11	0	11	Текущий, коррекционный
6	Контрольные испытания ОФП	2	0	2	Сдача нормативов
7	Игра в нападении.	8	0	8	Текущий, коррекционный
8	Игра в защите	8	0	8	Текущий, коррекционный
9	Игровая деятельность.	13	0	13	Текущий, коррекционный
10	Итоговое занятие	1	1		Констатирующий
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### 3. Содержание общеразвивающей программы

**Учебный план  
2023-2024 учебный год**

## Содержание учебного плана:

### 1. Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

### 2. Основы знаний

Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

### 3. Передача мяча

Практика:

- а) передача одной рукой от плеча;
- б) двумя руками от груди;
- в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
- г) передачи на месте и в движении;
- д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
- е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- ж) ситуационная техника передач.

### 4. Ведение мяча

Практика:

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- в) изменения направления движения;
- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

## **5.Броски**

Практика:

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-16 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

## **6. Контрольные испытания ОФП.**

### **7. Игра в нападении**

Практика:

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника;
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

### **8.Игра в защите**

Практика:

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

д) защита в численном меньшинстве.

## **9.Игровая деятельность**

Практика:

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

## **10.Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

# **4. Ожидаемые результаты**

## **1.Предметные результаты:**

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

## **2. Метапредметные результаты:**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

## **3. Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;

- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

## 5. Организационно-педагогические условия

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	68
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	68
5	Недель в I полугодии	15
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	13 сентября
8	Каникулы	28 октября – 5 ноября
9	Выходные дни	1 января – 8 января, 1 мая, 9 мая
10	Окончание учебного года	24 мая

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		14:20-15:00	Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	Спортивный зал	предварительный
2	сентябрь		14:20-15:00	Беседа	1	Основы знаний	Спортивный зал	Оперативный
3	сентябрь		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
4	сентябрь		14:20-15:00	Беседа	1	Основы знаний	Спортивный зал	Оперативный
5	сентябрь		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный

6	сентябрь		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
7	сентябрь		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
8	сентябрь		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
9	сентябрь		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
10	октябрь		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
11	октябрь		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
12	октябрь		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
13	октябрь		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
14	октябрь		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
15	октябрь		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
16	октябрь		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
17	октябрь		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
18	ноябрь		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
19	ноябрь		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
20	ноябрь		14:20-15:00	игра	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
21	ноябрь		14:20-15:00	игра	1	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
22	ноябрь		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
23	ноябрь		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
24	ноябрь		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный

								онный
25	ноябрь		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
26	декабрь		14:20-15:00	игра	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
27	декабрь		14:20-15:00	игра	1	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
28	декабрь		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
29	декабрь		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
30	декабрь		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
31	декабрь		14:20-15:00	Сдача нормативов	1	Контрольные испытания ОФП	Спортивный зал	контроль
32	декабрь		14:20-15:00	игра	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
33	декабрь		14:20-15:00	игра	1	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
34	декабрь		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
35	январь		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
36	январь		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
37	январь		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
38	январь		14:20-15:00	игра	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
39	январь		14:20-15:00	игра	1	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
40	январь		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
41	январь		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
42	февраль		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
43	февраль		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
44	февраль		14:20-15:00	игра	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий, коррекционный

								онный
45	февраль		14:20-15:00	игра	1	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
46	февраль		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
47	февраль		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
48	февраль		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
49	февраль		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
50	март		14:20-15:00	игра	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
51	март		14:20-15:00	игра	1	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
52	март		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
53	март		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
54	март		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
55	март		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
56	март		14:20-15:00	игра	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
57	Март		14:20-15:00	игра	1	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
58	март		14:20-15:00	игра	1	Передача мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
59	апрель		14:20-15:00	игра	1	Ведение мяча	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
60	апрель		14:20-15:00	игра	1	Броски	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
61	апрель		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
62	апрель		14:20-15:00	игра	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
63	апрель		14:20-15:00	игра	1	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
64	апрель		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный

						ь		онный
65	апрель		14:20-15:00	игра	1	Игра в защите	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
66	апрель		14:20-15:00	игра	1	Игра в нападении	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
67	Май		14:20-15:00	игра	1	Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий, коррекционный
68	Май		14:20-15:00	Сдача нормативов	1	Контрольные испытания ОФП	Спортивный зал	контроль

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 8 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Скакалки – 8 шт;

#### **Кадровое обеспечение**

К освоению данной общеобразовательной программе допускается педагог дополнительного образования для детей и взрослых.

#### **Методические материалы**

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы.

Правила соревнований.

Положения о районных и городских баскетбольных мероприятиях (соревнования, смотры, конкурсы)

## Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

### Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Освоение теоретического материала	Зачёт/ незачёт	Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований	Предварительный <i>(Приложение 2)</i>
	Владение специальной терминологией	Зачёт/ незачёт	Средства физической подготовки	Текущий, коррекционный <i>(Приложение 1)</i>
	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Зачёт/ незачёт	Контрольные нормативы	Сдача нормативов <i>(Приложение 3)</i>
	Владение специальным оборудованием и оснащением	Зачёт/ незачёт	Передача и броски мяча	Сдача нормативов <i>(Приложение 3)</i>
Метапредметные результаты	Подбирать и анализировать специальную литературу	наблюдение	наблюдение	Текущий, коррекционный
	Слушать и слышать педагога	наблюдение	наблюдение	Текущий, коррекционный
	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности умение аккуратно выполнять работу	наблюдение	наблюдение	Текущий, коррекционный

Предметные результаты	Применение полученных знаний в игре	наблюдение	Участие в соревнованиях	Текущий, коррекционный
	Научиться основным элементам спортивной игры	наблюдение	Участие в соревнованиях	Текущий, коррекционный
	Расширять знания о правилах судейства	наблюдение	Участие в соревнованиях	Текущий, коррекционный

## 6. Список литературы

### Список литературы для педагогов

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №7, 8 - 2009 г, № 2,3,6 – 2010 г, №2,6 – 2011 г, №2 – 2012 г.
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура», предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5 – 9 классы, Москва, Просвещение 2012 г.,
5. В.И. Лях. Физическая культура.5 – 9 класс. Тестовый контроль, Просвещение, Москва, 2014 г.

### Список для учащихся

1. Правила баскетбола. <http://basketball-training>
2. Правила Уличного баскетбола. <http://basketball.perm.ru>
3. Обучение игры баскетбол в школе. <http://festival.1september.ru>
4. Физическая подготовка баскетболистов.

**Педагогическая диагностика**  
Участие в мероприятиях.

	<i>Списочный состав</i>	<i>Школьный уровень</i>	<i>Районный уровень</i>	<i>Региональный уровень</i>	<i>За год (количество)</i>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
<i>Название</i>					
<i>Дата</i>					

**Лист самооценки**

Ф.И.....

На занятии мне больше всего понравилось	
На занятии мне запомнилось	
Мне захотелось узнать больше	

**Карта учёта результатов обучения по образовательной программе:**

**БАСКЕТБОЛ, год обучения: \_\_\_\_\_**

**ФИО педагога: Кукарцев Александр Анатольевич**

	ФИО ребёнка	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Предметные достижения ребёнка		итого	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

## Средства физической подготовки.

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.

**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.

**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.

**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).

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

**Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.**

**Площадка и её разметка.**

- Какую форму имеет площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

**Мяч.**

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

**Правила и обязанности игроков.**

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

**Возраст игроков.**

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

**Костюм игроков.**

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
- Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
- Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
- В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
- Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

**Состав команды и расстановка игроков.**

- Каково число игроков в команде?
- Какие игроки считаются основными и какие запасными?
- Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
- Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
- Существует ли обязательная расстановка игроков?

### **Счёт и результат игры.**

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

### **Подача и смена мест.**

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

### **Приём и передача мяча.**

Каким способом можно ударить по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?

### **Игра от сетки.**

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

### **Выход мяча из игры.**

Когда мяч выходит из игры?

### **Замены игроков.**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

### **Перерывы.**

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510536

Владелец Добэрн Анна Михайловна

Действителен с 08.08.2023 по 07.08.2024