

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «КАПТЫРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом  
МБОУ «Каптыревская СОШ»  
Протокол № 10  
«07» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ  
«Каптыревская СОШ»  
Е.Г. Ильин  
Приказ № 52/1  
от «07» июня 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная)  
«Баскетбол»

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 9 -11 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования  
Ясонова Галина Ивановна

Каптырево

2024

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек». И служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная образовательная программа и составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- 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);

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - мониторинга физического развития обучающихся»;
  - Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Под общ. ред. Е.Б. Евладовой. – М., 2009;
  - Приказ Минздрава СССР от 29.12.1985г № 1672. Положение о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
  - Устав МБОУ «Каптыревская СОШ»;
  - Локальные акты МБОУ «Каптыревская СОШ»;
  - Программа: « Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва» - М. Советский спорт, 2009. -100с Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта в составе: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, и др.

**Актуальность программы** Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). «Баскетбол» направлена на создание для каждого учащегося комфортного образовательного пространства, неформальной среды общения, поля развивающей деятельности, в которой есть все возможности для создания ситуации успеха, укрепления личного достоинства и, как следствие, дальнейшая социальная адаптация ребенка. И служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна программы.** «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

**Педагогическая целесообразность.** Направлена 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. Многолетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста,

объединяя их по физическим данным и подготовленности, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа по спортивной игре «Баскетбол» позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Отличительная особенность** программы «Баскетбол» в её социальной направленности, 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.

**Адресат программы.** Программа «Баскетбол» рассчитана на *подростков 9 - 11 лет (3 -5 класс).*

*Срок реализации программы, этапы:* реализация учебного плана позволяет удовлетворить образовательные запросы обучающихся и их родителей; создать каждому воспитаннику школы условия для самоопределения и развития; обеспечить возможность детям и подросткам реализовать свой физический потенциал, задатки и способности к спорту. В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных баскетболистов. Учитывается режим работы в неделю с расчетом на 36 недель. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами

многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки.

Продолжительность обучения в группе предусмотрена реализуемой дополнительной общеобразовательной программой по баскетболу и включает: этап начальной подготовки (младшая группа), который длится — 3 года по 4 часа в неделю. Одно занятие составляет 45 минут между занятиями в группах предусматривается с 10 минутным перерывом отдыха, что соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Этапы подготовки	Период обучения, лет	Нормативная (мин.) наполняемость группы, человек	Максимальная наполняемость группы, человек	Максимальный объем тренировочной нагрузки, часов в неделю
Младшая группа	1 год обучения	24	Не более 18	4
	2 год обучения	24	Не более 18	4
	3 год обучения	20	Не более 18	4

3 года обучения, 2 раза в неделю по 2 часа, за год 144 часа.

*Наполняемость групп* предполагается 15 -24 человек, состав группы может быть, как разновозрастной, так и разновозрастной, с постоянным составом обучающихся.

*Условия приема детей* - в программу «Баскетбол» зачисляются все желающие и имеющие письменное заявление родителей, разрешение врача-педиатра. Условия дополнительного набора детей в коллектив на вакантные места, на последующие года обучения на основе собеседования.

**Форма и режим занятий.** Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, очная, с применением технологии «Перевернутый класс», что дает возможность реализовывать программу в *дистанционном режиме* на период карантина, активированных дней. Работа по программе «Баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми 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.

*Педагогические технологии:* (здоровьесберегающие; игровые; информационные; проектные; технологии социокультурной деятельности; коммуникативные; культуровоспитывающие; технологии личностно-ориентированного педагогического и социально-профилактического процесса; портфолио), позволяют разнообразить образовательную деятельность, повысить стремление учащихся к самостоятельности, поиску, творческому самовыражению. Методы и формы работы подбирает педагог с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

*Цель образовательной программы:* является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использовать ценности физической культуры и спорта для оптимизации трудовой деятельности и воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни; организовать образовательную деятельность обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно - спортивной направленности;

## **Предметные образовательные результаты**



- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из баскетбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- Понимание роли и значения физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

***В области физической культуры:***

- Подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- Подготовку инструкторов и судей по баскетболу;
- Подготовку и выполнение нормативных требований.
- Развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей;
- Способствовать развитию психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, 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.

### **Личностные образовательные 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;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, району, стране.

### **Метапредметные образовательные результаты (универсальные учебные действия).**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

- 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;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **1. 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы базируется на достижениях российской и мировой культуры и науки, учитывает приоритеты развития политики Российской Федерации, Красноярского края, Шушенского района в области дополнительного образования и воспитания.

По своему воздействию спортивная игра - баскетбол является командным видом спорта. Подготовка юных баскетболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста основной физкультурной группы и их возможностей на каждом возрастном этапе, антропометрическим признакам, игровому амплуа. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития. Прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

#### Учебно-тематический план трехлетнего обучения

№п/п	Название тем	<i>1 -3 год (младшая группа)      3 - 5 класс</i>		
		теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола правила поведения, техника безопасности, правила игры (таблица №1)	В процессе занятий		
2	Общефизическая подготовка	В процессе занятий		
3	Специальная подготовка (таблица №2)	В процессе занятий		
4	Техническая подготовка (таблица № 3)	В процессе занятий	77	77
5	Тактическая подготовка (таблица № 4)	В процессе занятий	58	58
6	Контрольные испытания (таблица № 5)		5	5

7	Соревнования Инструкторская и судейская практика	1	4	4
8	Общее количество часов в год	1	144	144

Требования по технико – тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года. Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Выполнение нормативов по физической и тактической подготовке не менее 40%. Участие в соревнованиях, ОФП, история развития спорта, оздоровительные системы.

**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. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Физическая культура и спорт в России** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### **Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и



специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.

Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов:

многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, района, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу.

Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований **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; подскоки 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, вверх, 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 кувырков, 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 500, 800, 1000, 1500, 2000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа. 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. - Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).



**Специальная игровая 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 (сжатие). 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 разбега 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 стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Введение мяча правой, левой рукой и попеременно. Введение 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 стойке 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.

### **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. Основная работа по обучению технике и тактике игры приходится на первое полугодие, а на второе — совершенствование. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**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 трёх игроков, 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.

### **Теоретическая подготовка. Общие основы баскетбола на всех годах обучения (таблица №1)**

№п\п	<i>1 -3 год (младшая группа)</i>
1	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.



3	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
4	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
5	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
6	Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
7	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

**Специальная физическая подготовка на всех годах обучения (таблица №2)**

№п/п	Тема	1 -3 год (младшая группа)
1	Упражнения для развития быстроты	Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении, ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м, упражнения для развития быстроты двигательной реакции, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры.
2	Подготовительные упражнения	Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков. Эстафеты и игры с ловлей, передачами

	для рук.	и бросками мяча.  Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Метание мячей различного веса и объёма Упражнения с различными предметами, кистевыми эспандерами.
3	Бег за лидером со сменой направления	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
4	Упражнения для развития специальной прыгучести.	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги, многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
5	Упражнения для развития игровой ловкости.	Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

**Техническая подготовка на всех годах обучения (таблица № 3)**

№п/п	Тема	1 -3 год (младшая группа)
------	------	---------------------------

1	Стойки игрока и перемещения	Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги, повороты вперед и назад.
2	Ведение мяча	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
3	Ловля и передачи	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
4	Броски мяча	Броски двумя руками от груди с двух шагов.
5	Броски в кольцо.	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении . Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении.

**Тактическая подготовка на всех годах обучения (таблица № 4)**

№п/п	Тема	1 -3 год (младшая группа)
1	Нападение	Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.
2	Защита	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка.

3	Игровая подготовка	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
4	Контрольные и календарные игры	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Участие в первенстве школы по баскетболу. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

## 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
<b>Младшая группа</b>						
1 год обучения	07.09. 2024 г.	25.05.2025 г.	36(I полугодие - 18 II полугодие -18)	36	144	2раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	07.09.	29.05.2026 г.	36(I полугодие - 18	36	144	2раза в неделю по 2

	2025 г.		II полугодие -18)			часа
3 год обучения	07.09. 2026 г.	29.05.2027 г.	36(I полугодие - 18 II полугодие -18)	36	144	2раза в неделю по 2 часа

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

#### *1. Дидактические материалы:*

картотека упражнений по баскетболу.

схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

правила игры в баскетбол.

правила судейства в баскетболе.

регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

положение о соревнованиях по баскетболу.

#### *2. Методические рекомендации:*

рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

инструкции по охране труда.

### **Спортивный зал**

1. Спортивный зал - специализированный (игровой – баскетбол, волейбол). Площадь зала – 148, 75 м<sup>2</sup>
2. Единовременная пропускная способность - 15 обучающихся
3. Освещение: светодиодные светильники – 24 точек
4. Покрытие - универсальный с синтетическим покрытием.
5. Ограждение окон – сетка.
6. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены сквозными штырями.
7. Разметка площадки соответствует нормам (5 см).
8. Зал оснащен противопожарной сигнализацией.
9. Санитарное состояние – ежедневная двухразовая уборка и проветривание.
10. Температурный режим – норма.
11. Инвентарная комната соединяется с залом проемом, высота и ширина соответствует нормам.

Площадь инвентарной комнаты 38 кв. м. Комната оборудована стеллажами и шкафами для инвентаря.

п/п	Наименование	Инвентаризационный номер	Кол - во
	Баскетбольные щиты		2

.			
.	Баскетбольные мячи		2
.			0
.	Медицинболы:		
.	1 кг		5
.	2 кг		5
.	3 кг		5
.	Гимнастические скакалки		1
.			5
.	Гимнастические палки		1
.			5
.	Гимнастические скамейки		4
.	Гимнастические маты		8
.	Гимнастические обручи		1
.			2

.	Гантели		4
0.	Волейбольные мячи		1
		5	
1.	Футбольные мячи		1
		0	
2.	Резиновые мячи		1
		0	
3.	Секундомер		2
4.	Свисток		2
5			
6			
7	Журнал инструктажа по ТБ		
	<b>Компьютерные и</b>		



.	<b>коммуникативные средства</b>		
	Компьютерные слайдовые презентации по темам программы		
	Диски		
<b>I.</b>	<b>Компьютерная техника и интерактивное оборудование</b>		
	Компьютер		
	Проектор		
	Экран (навесной)		

## **2.2. Кадровое обеспечение.**

Данная программа может быть реализована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, владеющими академическими знаниями по темам программы, компьютерной грамотностью.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Входные нормативные требования по физической подготовке (таблица 1)**

группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м., Бег 600 м	
	мальчики	девочки	мальчик и	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 год	160	155	30	28	4,2	4,5	4*15	4*15	1,16	1,20
2 год	184	160	32	32	4,0	4,3	5*15	4*20	1,07	1,15
3 год	195	170	36	34	4,0	4,3	5*15	4*20	1,07	1,15
4 год	205	195	38	37	3,9	3,8	6*15	6*15	1,55	2,10

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения» (таблица № 2)**

№	Контрольные нормативы	(на конец учебного года) юноши
1.	Бег 30 м, с	5,1
2.	Бег 30 м (5 х6м), с	11,0
3.	Прыжок в длину с места, см	208
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	54

5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	7,0 12,5
6.	Становая сила, кг	30

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения» (таблица № 2)**

№	Контрольные нормативы	(на конец учебного года) девушки
1.	Бег 30 м, с	5,7
2.	Бег 30 м (5х6м), с	11,5
	Бег 92м	
3.	Прыжок в длину с места, см	187
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	44
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	10,0
6.	Становая сила, кг	35

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности (таблица № 3)**

Оценка в баллах	Комбинированный тест (время выполнения в сек).	Перемещение 6x5 (время выполнения в сек).	Штрафной бросок (кол-во попаданий (из 30))	Броски с точек (кол-во попаданий (из 40))
Оптимальный	34,8	9,3	20	19
	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
допустимый	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
недопустимый	37,7	10,4	15	12

**Контрольно - переводные нормативы по технической подготовке (таблица № 4)**

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с. попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 -й год	10.1	10,3	15,0	15,3	14.2	1 1.5	28	28		-
2-й год	10,0	10,2	14,9	15.1	14.0	14,4	30	-	-	
3-й год	9,8	10,0	14,7	15,0	14.0	14.3	35	35	-	-

**Контрольные упражнения по технической подготовке по годам обучения (юноши) (таблица № 5)**

Возраст	Виды упражнений														
	Высота подскока (см)			Ведение мяча 20 м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
12 лет	32-28	33-37	38	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7	3	4	5	1	2	3	-	-	-

**Контрольные упражнения по технической подготовке по годам обучения и их оценка (девушки) (таблица № 5)**

возраст	Виды упражнений														
	Высота подскока (см)			Ведение мяча 20 м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
12 лет	30-26	31-35	36	11,1-11,5	10,6-11,0	10,5	2	3	4	1	2	3	-	-	-

**Контрольные упражнения по технической подготовке по годам обучения и их оценка (младшая группа) (таблица №6)**

№	Контрольные упражнения	возраст		
		9 лет	10 лет	11 лет
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2	5 штрафных бросков (попаданий).	1	2	3
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5	6	7

**Методические рекомендации при выполнении тестирования физических упражнений**

***1. Прыжок в длину с места***

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

***2. Прыжок с доставанием предмета***

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

### **3. Бег 40м, с**

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

### **4. Бег 300 м, 600 м**

#### **К оценочной таблице компонентов технико-тактической подготовленности (таблица № 2)**

##### **а) Перемещение 6х5м.**

Тест служит для оценки перемещения разными способами. На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

##### **б) Комбинированное упражнение.**

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой. В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1 м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии



штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца.

Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

### **в) Броски с точек**

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

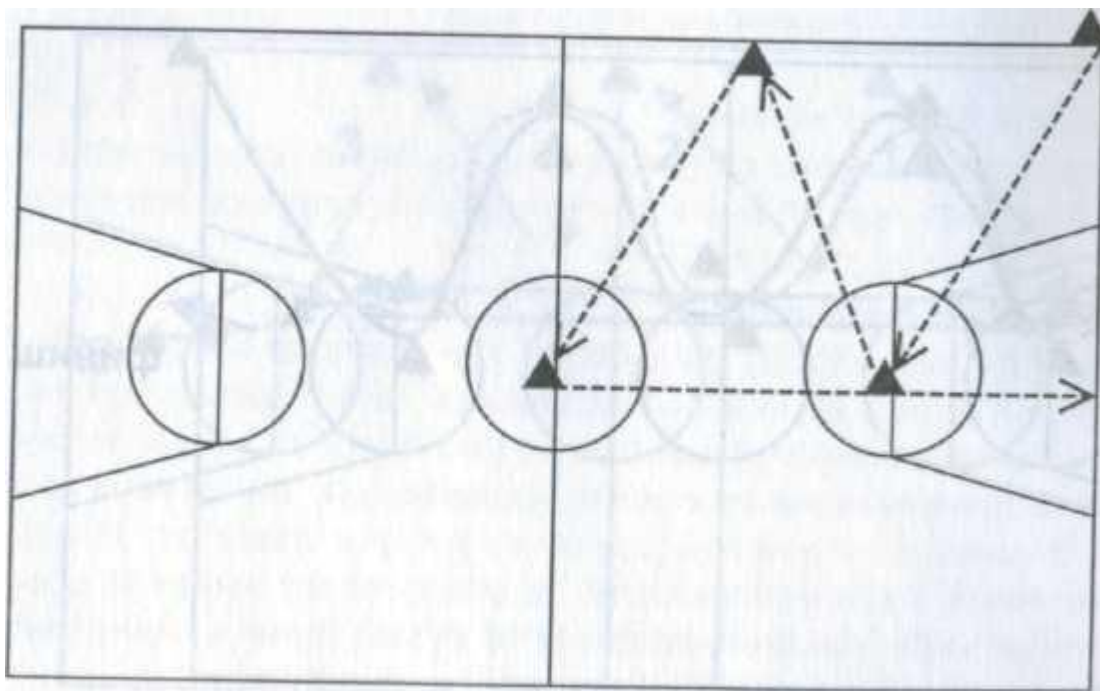
### **г) Штрафной бросок.**

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Контрольно - переводные нормативы по технической подготовке (таблица № 3)****1. Передвижения в защитной стойке (с).**

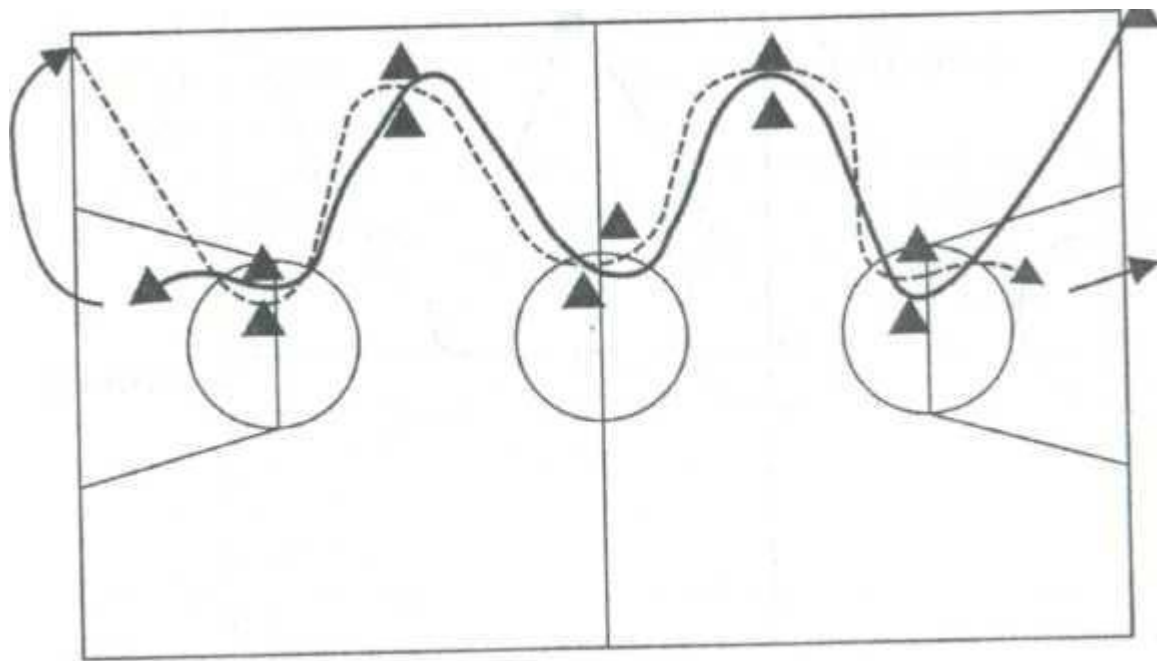
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь:* 3 стойки, старт, финиш.



## 2. Скоростное ведение (с. попадания)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. *Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*



### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.* 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.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие цели и формы контроля: в начале года проводится входное тестирование (сентябрь-октябрь). Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса. Определение уровня физической подготовленности обучающихся (учебно-коммуникативные умения, организационные умения, поведенческие качества, творческих способностей).

**Текущий контроль** (в течение всего учебного года). Определение степени усвоения обучающимися дополнительной программы. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

**Промежуточная контроль** (полугодовой и по итогам года). Определение результатов обучения. Проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

**Итоговая аттестация** проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

**Итоговый контроль** (по окончанию обучения). Определение уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по освоению содержания программы. Получение сведений для совершенствования дополнительной общеразвивающей программы и методов обучения. Проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Контрольные игры** проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Календарные игры** применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Основной показатель работы программы по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие занимающихся по программе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Выполнение нормативов по физической и технической подготовке не менее 40%.

Участие в соревнованиях.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контроль двигательной подготовки проводится 2 раза в год в сентябре и мае. Должен соответствовать как минимум, среднему уровню нормативам ФКГТО и показателей развития физических способностей приведенных в разделе «**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения**».

Ожидаемый результат деятельности всех субъектов образовательного процесса. Это ориентир для построения учебно-воспитательного процесса, согласования деятельности различных звеньев и структур учреждения, проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, развертывания контрольно-мониторинговых комплексов и т.д.

#### **Ожидаемые результаты после 3 года обучения (младшая группа):**

- применение полученных знаний в игре;

- самостоятельные решения игровых ситуаций;
- приобретение навыков самоконтроля;
- формирование чувства товарищества и партнерства;
- научиться основным элементам спортивной игры;
- расширить знания о правилах судейства.

Обучающиеся, прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной программе, должны быть лучше подготовлены к реальной жизни в обществе, обладать способностью добиваться намеченной цели, используя цивилизованные, нравственные средства ее достижения, с отсутствием закомплексованности, имеющие чувство собственного достоинства и умение управлять собой.

**Таблица методическое обеспечение программы для всех групп**

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
----------------	--	---	---	---

Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговой тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, круговой тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.



Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, круговой тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	практически е занятия, упражнения в парах, круговой тренировки, Учебная игра.	Дидактиче ские карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебна я игра, промежуточ ный отбор, соревновани е

Уровень практической подготовки проверяется путем выполнения контрольных заданий, включающих в себя небольшую по объёму практическую работу с последующим рассказом обучающихся о приёмах её выполнения. Результаты выполнения контрольного задания позволяют педагогу оценить уровень практической подготовки, проводится в форме тестирования обучающихся. (Приложение № 1). Уровень усвоения теоретических знаний проверяется при помощи тестирования (Приложение № 2).

Уровень личностных и метапредметных образовательных результатов возможно отследить при помощи методик (приложение 3)

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях в **младшей группе** используются методы которые помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, подвижные игры, игровой метод, соревновательный круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. 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.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Одновременно материал по баскетболу оказывает многостороннее влияние на развитие **психических процессов** учащегося, осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки.

**Воспитывается** характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается занимающиеся, что создается необходимостью соблюдения

правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Развивается наблюдательность, чтобы правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность-умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

*Место реализации программы* – общеобразовательные учреждения, учреждения дополнительного образования.

## **2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы, рекомендованный педагогам:**

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/ под редакцией Ю.М. Портнова - Москва 1997г.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного. – М.: Центр академия, 2002г.
3. Костикова Л.Б. Баскетбол. Азбука спорта – м: Фис , 2001г.
4. Журнал «Физкультура в школе» № 1990 - 2019г
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного. – М.: Центр академия, 2004г

6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры/ Под редакцией Ю.М. Портного. – М. 2004г
7. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана - М.,1998г
8. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва» \под редакцией Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, и др. М. Советский спорт, 2004г.
9. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
10. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
12. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г
13. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973г.
14. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
15. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
16. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
17. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
18. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
19. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
20. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
21. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
22. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.

23. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразовательных организаций / авторы - сост.: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, М. И. Солодкова и др. – М. : Просвещение, 2013. – 96 с.

24. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, пособие для учителей и методистов / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

### **Список литературы, рекомендованный обучающимся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук. -М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.

3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.

4. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211 с., ил.

5. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до

сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. 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.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

## Приложение 2.

## Диагностическая карта «Уровень воспитанности обучающихся дополнительного образования»

Все показатели оцениваются (2, 1, 0)

[illegible]





(для среднего школьного возраста) Каждое суждение оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале: 4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

[illegible]

[illegible]



**Обработка полученных данных** производится с помощью матрицы

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

Среднюю оценку социальной адаптированности обучающихся получают при сложении всех оценок и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвёртой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трёх, то можно констатировать высокую степень социализированности ребёнка; если же он больше двух, но меньше трёх – это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, обучающийся имеет уровень социальной адаптированности ниже среднего.



**Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований (для младшей группы) 1 -3 год обучения**

**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 ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять 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?

**ТЕСТ ПО БАСКЕТБОЛУ (младшая группа)**

**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



4

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

5

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

6

- 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”?**

- 1) вид замены игроков в игре
- 2) вид личной активной защиты
- 3) вид попадания на кольцо
- 4) 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**

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

**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 х 2м
- 2) 1м 20см х 1м 80см
- 3) 1м х 1м 50см
- 4) 1м 27см х 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 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 фолла?**

- 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**

<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>2</b>
<b>9</b>	<b>3</b>
<b>10</b>	<b>3</b>
<b>11</b>	<b>1</b>

<b>12</b>	<b>2</b>
<b>13</b>	<b>2</b>
<b>14</b>	<b>1</b>
<b>15</b>	<b>2</b>
<b>16</b>	<b>1</b>
<b>17</b>	<b>2</b>
<b>18</b>	<b>3</b>
<b>19</b>	<b>4</b>
<b>20</b>	<b>2</b>
<b>21</b>	<b>2</b>
<b>22</b>	<b>1</b>
<b>23</b>	<b>4</b>
<b>24</b>	<b>2</b>
<b>25</b>	<b>3</b>

### **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. здоровья Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление
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 холоде, 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, выражающая 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 медицинской помощи

4. все ответы верны

### **13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:**

1. научность

16

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?**

17

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 пиры 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 одежды 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. Лучшими материалами для изготовления одежды, которую человек носит 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:**

а) 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 Ибн Сина (Авицена) 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 плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие 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:**

- 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:
- а) 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	<b>Б</b>
9	<b>А</b>
10	<b>А</b>
11	<b>Г</b>
12	<b>Г</b>
13	<b>А</b>
14	<b>А</b>
15	<b>Г</b>
16	<b>В</b>
17	<b>В</b>
18	<b>А</b>
19	<b>Г</b>
20	<b>Б</b>