КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ «ФРОЛОВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Принята на заседании методического совета	Утверждаю: И.о. директора ГБПОУ ФПЭТ Кувшинова Е.Г.
	Подпись
Протокол № 5	Приказ № 115
«23» 05 2024 г.	«25» 06 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Я выбираю баскетбол»

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель: Богомолова Александра Андреевна,
руководитель физ. воспитания

г. Фролово, 2024

Содержание		страницы
1.	Раздел1 «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебный план	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	10
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	12
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2	Условия реализации	14
2.3	Промежуточная аттестация	15
2.4	Оценочные материалы	16
2.5	Методические материалы	18
3.	Список литературы	21
4.	Приложения	24

Раздел1 «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Направленность программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю баскетбол» принадлежит к программам физкультурно-спортивной направленности, предназначена для формирования культуры здорового образа жизни и удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в условиях современной жизни к числу наиболее актуальных проблем относится критически низкая двигательная активность детей. Статистика говорит, что в последние годы в России наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодежи. Настоящая программа разработана для решения данной проблемы, для общего физического развития учащихся, физкультурно-спортивной подготовки по виду спорта баскетбол в системе дополнительного образования детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что укрепление здоровья и формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств учащихся, как и формирование правильных привычек целесообразно осуществлять в школьном возрасте. Обучение в рамках программы будет способствовать быстрейшему приобретению учащимися хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности учащегося, и общему, в том числе физическому развитию.

- **Отличительные особенности программы** от уже существующих программ заключаются в вариативности разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок, поддержании интереса к ведению здорового образа жизни, возможности реализации собственных

амбиций учащихся через участие в школьных и районных соревнованиях. Программа предполагает обучение по принципу «от простого - к сложному».

Воспитательный компонент программы предполагает возможность формирования у учащихся работы в коллективе, активной гражданской позиции, закладывает основы эстетической культуры.

Адресат программы

Программа рассчитана для учащихся от 14 до 17 лет. В учебную группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. При формировании учебной группы учитываются возрасти возрастные особенности учащихся.

Учащиеся старшего подросткового возраста имеют характерные особенности - идёт перестройка деятельности всех органов и систем, изменения в нервной и эндокринной системах, быстро растет тело, все органы и ткани. Наблюдается активное стремление к общению со сверстниками, к самостоятельности и независимости. Что также учитывается при реализации программы.

Уровень программы, объём и сроки реализации программы

Уровень программы - ознакомительный. Срок обучения - 4 месяца. Объем программы - 36 часов.

Форма обучения - очная.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, академический час равен 45 мин.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по данной программе проводятся с группами постоянного состава, формируются с учетом возрастных особенностей, что позволяет педагогу выстраивать занятия с включением разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Зачисление в группу возможно при желании родителей и самого ребенка, обладающего хорошей физической формой и определенными навыками по выбранному виду спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в

процессе учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовкой как элементами практических знаний.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств-силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение учащихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся. Из всего многообразия средств общей физической подготовки на занятиях преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижных игр.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

По технической подготовке подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными, баскетбольными). Учащиеся сами выбирают приемы и упражнения, а педагог должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало исполнению других.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств имероприятий с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей. Формы восстановительных мероприятий: игры в бадминтон, футбол, настольный теннис, просмотр соревнований, фильмов, видеороликов, проведение и посещение культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Цель программы

Физическое развитие, укрепление здоровья учащихся через их включение в физкультурно – спортивную подготовку по баскетболу.

Задачи программы

Предметные:

- Развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;
- Научить соблюдать гигиенические требования и технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня.
- Организовать овладение элементарной техникой основных действий в баскетболе.

Личностные:

- развить устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- развить морально-волевые качества и стремление к победе;
- воспитать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные:

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- обучить умению работать в команде.

1.2. Учебныйплан

№п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос
1.1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития баскетбола.	1	1	-	Опрос, наблюдение

1.2.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Тестирование
1.3.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	Опрос, наблюдение, анкетирование
1.4.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	-	Наблюдение, контрольный опрос
1.5.	Требования техники безопасности при занятиях	1	1	-	Опрос, наблюдение
1.6.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Опрос
2.	Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка	2	-	2	Наблюдение, тестирование
2.2.	Специальная физическая подготовка	2	-	2	Наблюдение, контрольные задания
3.	Техническая подготовка				
3.1.	Остановка, повороты	2	-	2	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.2.	Ловля мяча.	2	-	2	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.3.	Передача мяча.	2	-	2	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.4.	Ведение мяча.	2	-	2	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.5.	Броски мяча.	2	-	2	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
4.	Игровая подготовка				
4.1.	Технические навыки и умения в нападении и защите	2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
4.2.	Игровые комбинации	4	-	4	Наблюдение, практика
4.3.	Соревнования	2	-	2	Соревнования, контрольное занятие, Наблюдение
5.	Восстановительные мероприятия				
5.1.	Игры	2	-	2	Наблюдение, контрольные вопросы

5.2.	Просмотр соревнований	2	-	2	Наблюдение, опрос
6.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Наблюдение, анализ
	ИТОГО	36	6	30	

1.3. Содержание программы

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития баскетбола.

Теория: Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Характеристика баскетбола, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие баскетбола как вида спорта. Развитие баскетбола в России. Международные и юношеские соревнования по баскетболу.

Форма контроля: Опрос, наблюдение

Тема 1.2. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей

организма. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 1.3. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория: Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня. Режим питания.

Форма контроля: Опрос, наблюдение, анкетирование.

Тема 1.4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория: Понятие о ЗОЖ. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Форма контроля: Наблюдение, контрольный опрос.

Тема 1.5. Требования техники безопасности при занятиях.

Теория: Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Форма контроля: Опрос, наблюдение.

Тема 1.6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Теория: Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Влияние тренировочного процесса на организм учащихся. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Размеры зала. Баскетбольные щиты и мяч. Уход за инвентарем. Тренажерные устройства для обучения техники игры. Форма для занятий баскетболом.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. Практическая подготовка.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Полоса препятствий. Подвижные игры («День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната» и другие). Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития общей выносливости.

Форма контроля: Наблюдение, тестирование.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

Форма контроля: Наблюдение, контрольные задания.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 3.1. Остановка, повороты.

Практика: Остановка, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.

Форма контроля: Наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3.2. Ловля мяча.

Практика: Остановка, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.

Форма контроля: Наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3.3. Передача мяча.

Практика: Остановка, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.

Форма контроля: Наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3.4. Ведение мяча.

Практика: Остановка, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.

Форма контроля: Наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Тема 3.5. Броски мяча.

Практика: Остановка, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.

Форма контроля: Наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Раздел 4. Игровая подготовка.

Тема 4.1. Технические навыки и умения в нападении и защите.

Практика: Применение правил баскетбола и изученных технических приемов. Технические навыки и умения в нападении и защите. Игровые комбинации. Соревнования.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений.

Тема 4.2. Игровые комбинации.

Практика: Применение правил баскетбола и изученных технических приемов. Технические навыки и умения в нападении и защите. Игровые комбинации. Соревнования.

Форма контроля: Наблюдение, практика.

Тема 4.3. Соревнования.

Практика: Применение правил баскетбола и изученных технических приемов. Технические навыки и умения в нападении и защите. Игровые комбинации. Соревнования.

Форма контроля: Соревнования, контрольное занятие, наблюдение.

Раздел5. Восстановительные мероприятия.

Тема 5.1. Игры.

Практика: Игры. Просмотр соревнований.

Форма контроля: Наблюдение, контрольные вопросы.

Тема 5.2. Просмотр соревнований.

Практика: Игры. Просмотр соревнований.

Форма контроля: Наблюдение, опрос.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Практика: Сдача нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовки.

Форма контроля: Наблюдение, анализ.

Планируемые результаты

Предметные

Будут знать	Будут уметь
Правила гигиены	Применять правила гигиены на практике
Правила игры в баскетбол	Применять правила игры в баскетбол
Комплекс физических упражнений на развитие выносливости и координации	Применять комплекс физических упражнений на развитие выносливости и координации на практике

Личностные

- у учащихся будут развиваться морально-волевые качества и стремление к победе;
- учащиеся будут проявлять трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные

- учащиеся будут проявлять социальную активность;
- учащиеся научатся работать в команде.

Раздел2
Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1Календарный учебный график на учебный год

Группы спортивно-оздоровительного этапа по баскетболу

	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				итого	
Учебнаянеделя																		Учебных недель	Объем программы
	Ф/З	Ф/З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	З	ПА	ПА	16	36

Условные обозначения

Ф–формирование группы
З–занятия по расписанию
аттестация
К– каникулы

ИА–итоговая аттестация
ПА – промежуточная

Учебный план-график

группы спортивно-оздоровительного этапа по баскетболу

на 16 недель учебно-тренировочных занятий2024 г.

№ п.п.	Разделыподготовки	Месяцы										
		9	10	11	12							Всегочасов
	I. Теоретическая и психологическая подготовка	4	2	-	-							6
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития баскетбола.	1										1
2.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1										1
3.	Гигиенические знания, умения и навыки		1									1
4.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		1									1
5.	Требования техники безопасности при занятиях	1										1
6.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1										1
	II. Практическая подготовка	4	6	10	10							30
1.	Общая физическая подготовка	2	1	1	1							5
2.	Специальная физическая подготовка		2	2	2							6
3.	Техническая подготовка.		2	2	1							5
4.	Контрольные испытания.		1	2	2							5
5.	Восстановительные мероприятия.			1	2							3
6.	Игровая подготовка			2	2							4
7.	Медицинское обследование	2										2
	Итого часов:	8	8	10	10							36

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал (размеры)–24 мх12 м.

Перечень оборудования

Мяч баскетбольный-20 шт.

Секундомер-2 шт.

Корзина для мячей-2шт.

Насос для накачивания мячей в комплекте

с иглами-2шт.

Манишки-20шт.

Сетка для переноски мячей-2шт.

Конструкция баскетбольного щита в

сборе-2шт.

Интернет-ресурсы

1. РФБURL: https://russiabasket.ru/. Дата просмотра22.08.2024
2. Баскетбольные тренировки от"А"до"Я"URL:https://school-112.ru/wp-content/uploads/2024/03/metodicheskaya-razrabotka-basketbol.pdf.Дата просмотра 07.08.2024
3. Баскетбол. Обучающее видео для начинающих. URL: https://clck.ru/aizRg. Дата просмотра 07.12.2022
4. Основы игры в баскетбол https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/ Дата просмотра 29.08.2024

Информационное обеспечение

–видео ролики;

–стенды, плакаты;

–электронные ресурсы.

Кадровое обеспечение

Педагог со средним профессиональным образованием или высшим профессиональным образованием без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Формы аттестации

В процессе реализации программы проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в виде стартового контроля и выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков учащихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов деятельности.

Результаты контроля фиксируются педагогом в протоколе. Итоги освоения дополнительной общеразвивающей программы анализируются совместно с администрацией.

Оценочные материалы

Для отслеживания **личностных результатов** освоения программы используются следующие методы и методики:

- комплект карточек по правилам «Подвижные игры» (Приложение 1);
- тест по баскетболу «Судейские жесты» (Приложение 2);
- викторина «Баскетбол» (Приложение 3);
- беседы по технике безопасности на занятиях по «Баскетболу» (Приложение 4);
- кроссворд на тему «Игры с мячом» (Приложение 5).

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков учащихся в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации общеразвивающей программы;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы;
- выявление уровня освоения общеразвивающей программы;
- оказание помощи педагогу в распознании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей учащегося;
- развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;

социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег30м, с
	Челночныйбег30м(5х6м), с
Скоростно-силовые	Прыжоквдлинусместа, см
	Прыжок в верх с места со взмахом руками, см
Сила	Бросок мяча1 кг из-за головы двумя руками стоя, м

Контрольные нормативы по технической подготовке

п/п	Контрольные нормативы Выполнение каждого теста оценивается знаком в количестве раз
1.	Передвижения в защитной стойке
2.	Передача мяча в движении (сек.)
3.	Дистанционные броски (%)
4.	Штрафные броски (%)

Методические материалы

Методы организации проведения образовательного процесса:

Словесные методы

- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видео фильмы, презентации
- Жестикуляции

Практические методы

- Метод упражнений

- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога.

Основные средства обучения

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

Список литературы

Для педагога:

1. Баранов О.В., Сапаров Б.М., Маньков А.В. Технико-тактические особенности игры вбаскетбол/Молодежь и наука. 2018.№2. С. 32.
2. Воронин И.Ю. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Белгород: ПОЛИТЕРРА,2011.
3. Вуден Д.Р. Современный баскетбол. М:ФиС,2014.
4. Гвоздева А.А., Кормилицын Ю.В. Баскетбол как фактор гармоничного сочетанияумственного и физического развития // ЮНОСТЬ. НАУКА. КУЛЬТУРА. Материалы IVВсероссийскойнаучно-практическойконференции. 2017.С. 18-21.
5. Гомель А.Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,2013.
6. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,2011.
7. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола.М.,2010
8. Заярная Н.И., МикитаЛ.П., СмирноваЕ.А., ТубольцеваА.Д. Повышение уровня

физической подготовки обучающихся посреством углубленного изучения баскетбола //Современное педагогическое образование. 2021.№11. С. 116-118.

9. Коновалов В. Л., ПогодинВ.А. Баскетбол.М., Издательство: Лань,2022г.
10. КороткаяА.Н., СпиринМ.П. Оценка техники выполнения штрафных бросков в баскетболе детьми школьного возраста // Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2019.С. 94-98.
11. Костикова, Л.В.Баскетбол.М Физкультураиспорт,2014.-176с.
12. ЛихачевО.Е., ФоминС.Г., ЧерновС.В.,МазуринаА.В.Теория и

методика обучения и грев защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

13. Михеев Э.Р., Михеева Д.Ф. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников /Наука, техника и образование. 2019. №7(60). С. 54-57.

14. Нестеровский Д.И. Баскетбол.М.: Академия,2010

15. ПилтхолстерГ.М. Энциклопедия баскетбольных упражнений .М:ФиС,2013.

16. ПолиевскийС.А.идр.Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование.М.: Физкультура и спорт,2015.-176с.

17. Руководство для судей-секретарей по баскетболу.М.: ЗАО «Инфобаскет»,2010г.

18. Солодовник Е.М. Эволюция правил баскетбола с рождения до настоящего времени //Тенденции развития науки и образования.2020. №62-14. С.16-19.

19. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол .М.:Спорт, 2016.-823 с.

20. СидякинА.И., ГомельскийЕ.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

21. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М.,ФК, 2009.

22. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. М.: Физическая культура, 2016.-919 с.

23. Шамшина Н.В., Голякова Е.В., Дерябина Г.И. Развитие скоростных способностей ушкольников, занимающихся баскетболом в школьной секции / Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. №33. С. 83-89.

24. Шведова А.В. Особенности организации работы школьной секции

по баскетболу, сучетом скоростных способностей в баскетболе // Современные условия взаимодействия науки и техники. Сборник статей Международной научно-практической конференции.2018. С.71-73.

Список литературы

для учащихся и родителей:

1. БашкинС. УрокипобаскетболуМ. : Физкультура и спорт,2012.
2. БелорусоваВ. В.Воспитание в спорте.М: ФиС,2014.
3. КолодницкийГ.А., КузнецовВ.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, М. «Просвещение»2013.
4. ЛиР. Баскетбол чемпионов.М.: Человек,2014.
5. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений: от простых до сложных / Б. Пайе. М.: ТВТ Дивизион, 2017.
6. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. М, ФиС. 2012.
7. Шамшина Н.В., Голякова Е.В., Дерябина Г.И. Развитие скоростных способностей у школьников, занимающихся баскетболом в школьной секции/ Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. №33. С. 83-89.

Приложение1

Карточки по правилам «Подвижные игры»

1. «Полный ящик». В середине спортивного зала или баскетбольной площадки ставится ящик, в котором 20 - 30 мячей разного веса и объема (теннисные, волейбольные, футбольные, детские резиновые). Один из играющих разбрасывает мячи в разные стороны, а остальные участники игры стараются в то же самое время собрать все мячи в ящик. Если игроку, который стоял у ящика и разбрасывал мячи, удастся выбросить все мячи, то он победитель. Если все мячи собраны в ящик, то побеждают собирающие мячи.

Примечание. Для начинающих можно создать льготные условия, например собирающие побеждают, если в ящике собраны 2/3 всего количества мячей. Можно указать так же определенное время игры. Игра проходит очень весело и интересно. Ее можно еще более оживить, пользуясь только маленькими (теннисными) мячами. Тогда мячи переносятся в корзине и игрок, разбрасывающий мячи, передвигается по залу (площадке).

2. «Лови мяч!» Каждый участник получает мяч. Задание - высоко подбрасывать мяч и ловить его. Внимание обращается не только на высоту полета мяча, но и на правильную ловлю, направильное движение навстречу летящему мячу. Дети должны поймать высоко подброшенный мяч 5, 6, 7 раз и т. д. Тот, кто уронил мяч, начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто первым поймает мяч подряд определенное количество раз, например 10,20, 25.

Тренер-преподаватель наблюдает за игрой и заставляет повторять упражнение, если мяч не был подброшен на необходимую высоту. Вначале играющие подбрасывают мяч двумя руками, потом одной (правой, левой). Так же и ловится мяч.

Можно давать и такие задания, как, например, подбросить мяч правой рукой, а поймать левой и наоборот, а также более сложные специальные задания - перед ловлей определенное количество раз похлопать в ладоши, один или несколько раз повернуться вокруг своей оси, лечь (сесть) и встать.

Приложение 2

тест по баскетболу «Судейские жесты»

А. Одно очко\1 палец. опустить кисть

Б. Один штрафной бросок\поднять вверх один палец.

В. Один штрафной бросок\ 1 палец горизонтально.

Г. Без разницы. Все варианты верны.

2.

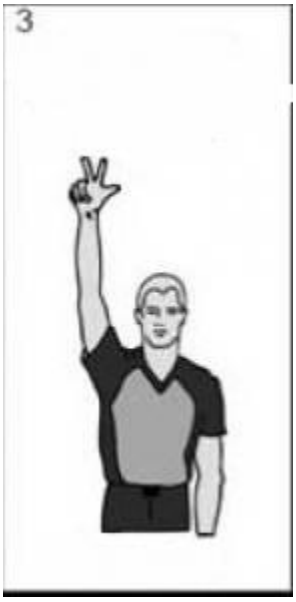
А. Два штрафных броска\ поднять вверх 2 пальца

Б. Два штрафных броска\ 2 пальца горизонтально

В. Два очка\2 пальца. Опустить кисть

Г. Без разницы. Все варианты верны.

3.



А. три штрафных броска\ поднять вверх 3 пальца

Б. Попытка 3хочкового броска\ 3 пальца

В. три штрафных броска\ 3 пальца горизонтально

Г. Три штрафных броска\ 3 пальца на каждой руке

4.

А. Три штрафных броска\ 3 пальца на каждой руке

Б. Три штрафных броска\ 3 пальца горизонтально

В. Три штрафных броска\ поднять вверх 3 пальца

Г. Удачный трехочковый бросок\ 3 пальца на каждой руке

5.

А. Отмена попадания или игрового действия\ однократное сведение и разведение рук

Б. Замена\ скрещенные руки перед грудью

В. Обоюдный\ движение скрещенными кулаками над головой

6.

А. фол

Б. Удар

В. Остановка часов при фоле\ одна ладонь сжата в кулак, а другая направлена на талию провинившегося

Г. Задержка

7.

А. Задержка

Б. Видимый отсчет

В. Пробежка

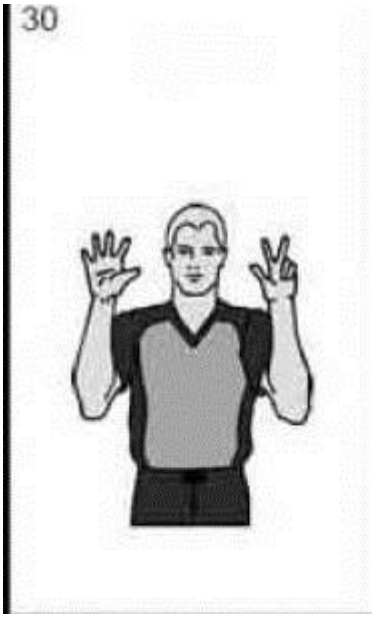
8.

А. Неправильное ведение: двойное ведение\ движение вверх-вниз

Б. Неправильное ведение: пронос мяча\ полу вращение вперед

В. Неправильное использование рук

9.

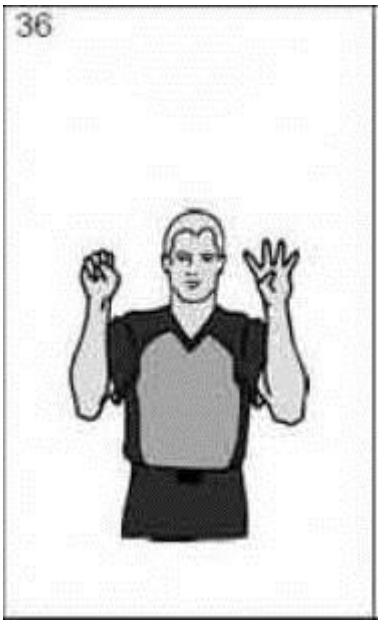


А. Правило 8сек

Б. Игрок №8

В. 8 нарушений

10.



А. Правило 14сек

Б. Игрок №4

В. Игрок №14

11.

А. Одно очко\1 палец. опустить кисть

Б. Один штрафной бросок\поднять вверх один палец.

В. Один штрафной бросок\ 1 палец горизонтально.

Г. Без разницы. Все варианты верны.

Приложение 3

викторина «Баскетбол»

1. В каком году был придуман баскетбол?

а) в 1700 году

б) в 1891 году +

в) в 1903 году

г) в 1999 году

2. Как зовут человека, который придумал баскетбол?

а) Джон Леннон

б) Джеймс Бонд

в) Джордж Майкл

г) Джеймс Нейсмит +

3. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке?

а) по 5 +

б) по 7

в) по 9

г) по 11

4. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?

а) из двух

б) из трех

в) из четырех +

г) из пяти

5. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?

а) 2 очка +

б) 3 очка

в) 4 очка

г) 5 очков

6. В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение?

а) в Японии

б) в России

в) в Бельгии

г) в США +

7. Сколько весит баскетбольный мяч?

а) 200-250 г

б) 400-450 г

в) 600-650 г +

г) 800-850 г

8. Кто считается самым известным баскетболистом в мире?

а) Марат Сафин

б) Зинедин Зидан

в) Павел Буре

г) Майкл Джордан +

9. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?

а) 3,05 м +

б) 3,55 м

в) 4,00 м

г) 4,05 м

10. Как начинается игра в баскетболе?

а) со жребия игроков соперничающих команд

б) с подбрасывания мяча судьей +

в) с эстафеты соперничающих команд

г) с выбрасывания мяча с трибун

11. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?

а) 3 секунды

б) 4 секунды

в) 5 секунд +

г) 6 секунд

12. Какое из данных утверждений верно?

а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно+

б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой

в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага

г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой

13. Как называется игра в уличный баскетбол?

а) пейнтбол

б) стритбол+

в) гандбол

г) фитбол

Приложение 4

беседы по технике безопасности на занятиях по «Баскетболу»

1.Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

- при температуре выше +15оС – короткая форма, спортивная обувь;

- при температуре ниже +15оС – спортивный костюм, спортивная обувь.

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

3.Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

4.Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.

5.Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.

6.Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.

7.Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.

8.Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

9.Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

10.Ногти должны быть коротко острижены.

11.Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

12.Не бросать мяч под ноги игрокам.

13.Не передавать или подавать мяч ногой.

14.Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.

15.Не нарушать определенную учителем организацию урока.

16.Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить учителю.

На занятиях по БАСКЕТБОЛУ

Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические

упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;

2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость
4. Избегать столкновений:
5. предугадывать перемещения соперника;
6. уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
7. уметь изменять направление;
8. уметь применять «финт»;
9. уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти
8. Не отбирать мяч со спины

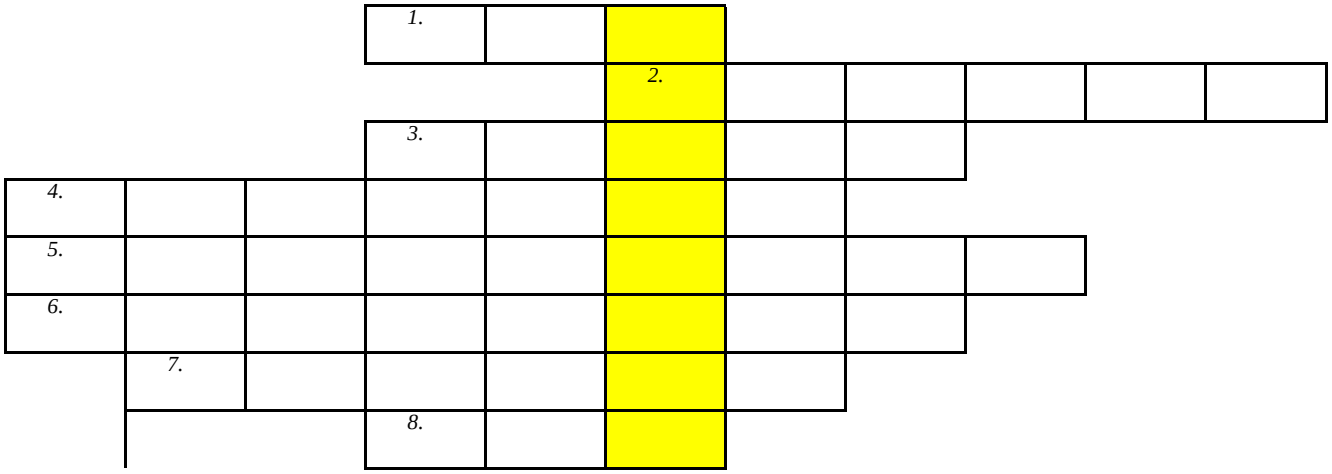
Во время игры

1. Не толкать в спину и локтями
2. Не отнимать мяч вдвоем
3. Не блокировать

4. Не ставить бедро
5. Не ставить подножек
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
7. Не бить по рукам
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
9. Не ставить подножек
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Приложение 5

кроссворд на тему «Игры с мячом»



1. *Передача мяча в баскетболе. (пас)*
2. *Кто готовит команду к игре? (тренер)*
3. *Участник игры в мяч. (игрок)*
4. *Последовательные удары по мячу при движении игрока вперед (ведение)*
5. *Игра в мяч с попаданием в корзину. (баскетбол)*
6. *Игра в мяч через сетку. (волейбол)*
7. *Игра в мяч ногами. (футбол)*
8. *Попадание мяча в ворота. (гол)*