

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №35 г. Томска**

Принята
на педагогическом Совете
Протокол № 11
29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №35 г. Томска

Е.А. Пьянзина
29 августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации программы: 1 год

Программа рассчитана на детей 12-17 лет

Составитель:
Гридин Вячеслав Александрович,
педагог дополнительного образования

Томск 2024

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Название программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся: 12-17 лет.

Наполняемость группы: от 10 до 15 человек.

Срок обучения: 1 год.

Особенности состава учащихся: смешанный, переменный.

Форма реализации программы: очная.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная.

По степени авторства: модифицированная.

Уровень: стартовый

НОРМАТИВНО – ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными Постановлением Главного Государственного Санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, разработанная во исполнение Национальной стратегии и утвержденная распоряжением
- Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения от 03 сентября 2019 г. №467).
- Национальный проект «Образование» (01 января 2019-31 декабря 2030 на основании Указа Президента РФ №474), Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Образование»: «Успех каждого ребенка», Новые возможности для каждого», «Цифровая образовательная среда», «Социальная активность», «Патриотическое воспитание граждан РФ»
- Устав МАОУ СОШ № 35 г. Томска.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.. рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации в соответствии с требованиями ФГОС общего образования.

Актуальность и целесообразность курса.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Цель программы.

Обучения игре в баскетбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие специальных физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 12-15 лет.

По своему тематическому содержанию программа разработана и применима для учащихся средней школы

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группе составляет — 10-15 человек.

Сроки реализации программы.

Образовательная программа Баскетбол— является модифицированной программой дополнительного образования, реализуемой на базе МАОУ СОШ № 35 г. Томска, которая рассчитана на 171 часа с группой. Срок реализации программы – 1 год.

Данное количество часов рассчитано на 38 недель, так как в каникулярное время объединение дополнительного образования работает по расписанию.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю: по 2 и 2,5 академических часа (4,5 часов в неделю) с 10-минутными перерывами.

Принципы воспитания

Воспитательная компонента программы

В соответствии с требованиями ФГОС общего образования в программу школы включена программа воспитания и социализации обучающихся, построенная на основе базовых национальных ценностей российского общества, таких, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, здоровье, семья, труд и творчество, образование.

Программа направлена на:

- Освоения обучающимися норм и правил общественного поведения
- Обеспечение усвоения обучающимися нравственных ценностей
- Приобретение начального опыта нравственной, общественно-значимой деятельности
- Формирование у обучающихся личностных качеств, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе с учетом правовых норм, установленных российским законодательством
- Приобретение знаний о нормах и правилах поведения в обществе
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения, конструктивных способов самореализации
- Формирование способности противостоять негативным воздействиям социальной среды
- Выбор варианта поведения.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»**

№	Название разделов	Тематика занятий	Количество часов		
			всего	теор	практ
1.	Вводное занятие	(ТБ при проведении игр, мероприятий). Игры на знакомство, сплочение.	2	2	0
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук плечевого пояса - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для всех групп мышц	7	1	6
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. - Метание различных мячей в цель. - Эстафеты с разными мячами.	43	2	41
4.	Техническая подготовка	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. - Повороты вперед и назад. - 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. - Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. - 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, с середины, без отскока и с отскоком от щита. - Обучение технике двух шагов с места, в движении. - Броски двумя руками от груди с двух шагов.	63	2	61
5.	Тактическая подготовка	Нападение - Выход для получения мяча на свободное место. - Обманный выход для отвлечения защитника. - Розыгрыш мяча короткими передачами. Защита - Противодействие получению мяча. - Противодействие выходу на свободное место. - Противодействие розыгрышу мяча.	56	2	54
	Итого		171	9	162

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Раздел	Название темы	По плану	По факту	Кол-во часов			Форма контроля
					Всего	Теория	Практика	
1	1	Водная часть.						
	1.1	Техника безопасности при игре баскетбол в спортивном зале. Знакомство с правилами игры.	02.09-08.09		2	2	0	Наблюдение
	2	Техническая подготовка - 63						
2	2.1	Основная стойка в защите и нападении	02.09-08.09		2,5	0	2,5	
3	2.2	Основная стойка в защите и нападении	09.09-15.09		2	1	1	
4	2.3	Основная стойка в защите и нападении	09.09-15.09		2,5	0	2,5	
5	2.4	Передвижения в стойке	16.09-24.09		2	0	2	
6	2.5	Передвижения в стойке	16.09-24.09		2,5	0	2,5	
7	2.6	Ведение правой и левой рукой по прямой	23.09-29.09		2	0	2	
8	2.7	Ведение правой и левой рукой по прямой	23.09-29.09		2,5	0	2,5	
9	2.8	Ведение правой и левой рукой по прямой	30.09-05.10		2	0	2	
10	2.9	Остановка прыжком	30.09-05.10		2,5	0	2,5	
11	2.10	Остановка прыжком	07.10-13.10		2	1	1	
12	2.11	Остановка в два шага	07.10-13.10		2,5	0	2,5	
13	2.12	Остановка в два шага	14.10-20.10		2	0	2	
14	2.13	Ловля и передача двумя от груди стоя	14.10-20.10		2,5	0	2,5	
15	2.14	Ловля и передача двумя от груди стоя	21.10-27.10		2	0	2	
16	2.15	Ловля и передача двумя от груди стоя	21.10-27.10		2,5	0	2,5	
17	2.16	Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	28.10-03.11		2	0	2	
18	2.17	Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	28.10-03.11		2,5	0	2,5	

19	2.18	Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	04.11-10.11		2	0	2	
20	2.19	Броски с различных точек штрафной зоны.	04.11-10.11		2,5	0	2,5	
21	2.20	Броски с различных точек штрафной зоны.	11.11-17.11		2	0	2	
22	2.21	Броски с различных точек штрафной зоны.	11.11-17.11		2,5	0	2,5	
23	2.22	Броски с различных точек штрафной зоны.	18.11-24.11		2	0	2	
24	2.23	Малая восьмерка. Остановки развороты.	18.11-24.11		2,5	0	2,5	
25	2.24	Малая восьмерка. Остановки развороты.	25.11-01.12		2	0	2	
26	2.25	Малая восьмерка. Остановки развороты.	25.11-01.12		2,5	0	2,5	
27	2.26	Штрафные броски	02.12-08.12		2	0	2	
28	2.27	Штрафные броски	02.12-08.12		2,5	0	2,5	
29	2.28	Штрафные броски	09.12-15.12		2	0	2	Соревнования
	3	Специальная физическая подготовка - 43						
30	3.1	Ведение мяча на месте с различной высотой отскока..	09.12-15.12		2,5	0	2,5	
31	3.2	Выбор способа ловли и передачи мяча.	16.12-22.12		2	1	1	
32	3.3	Выбор способа ловли и передачи мяча.	16.12-22.12		2,5	0	2,5	
33	3.4	Выбор способа ловли и передачи мяча.	23.12-29.12		2	0	2	
34	3.5	Совершенствование техники передвижения.	23.12-29.12		2,5	0	2,5	
35	3.6	Совершенствование техники передвижения.	30.01-12.01		2	0	2	
36	3.7	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	30.01-12.01		2,5	0	2,5	
37	3.8	Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	13.01-19.01		2	0	2	
38	3.9	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	13.01-19.01		2,5	0	2,5	

39	3.10	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	20.01-26.01		2	0	2	
40	3.11	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	20.01-26.01		2,5	0	2,5	
41	3.12	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	27.01-02.02		2	0	2	
42	3.13	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	27.01-02.02		2,5	0	2,5	
43	3.14	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	03.02-09.02		2	0	2	
44	3.15	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	03.02-09.02		2,5	0	2,5	
45	3.16	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	10.02-16.02		2	0	2	
46	3.17	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	10.02-16.02		2,5	0	2,5	
47	3.18	Эстафеты с элементами баскетбола.	17.02-23.02		2	1	1	Кроссворд
48	3.19	Эстафеты с элементами баскетбола.	17.02-23.02		2,5	0	2,5	
	4	Тактическая подготовка - 56						
49	4.1	Схемы передвижения игрока	24.02-02.03		2	0	2	
50	4.2	Схемы передвижения игрока	24.02-02.03		2,5	0	2,5	
51	4.3	Схемы передвижения игрока	03.03-09.03		2	1	1	
52	4.4	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	03.03-09.03		2,5	0	2,5	
53	4.5	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	10.03-16.03		2	0	2	
54	4.6	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	10.03-16.03		2,5	0	2,5	
55	4.7	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	17.03-23.03		2	0	2	
56	4.8	Индивидуальная работа с мячом	17.03-23.03		2,5	0	2,5	
57	4.9	Индивидуальная работа с мячом	24.03-30.03		2	0	2	
58	4.10	Индивидуальная работа с мячом	24.03-30.03		2,5	0	2,5	

59	4.11	Нападение быстрым прорывом	31.03-06.04		2	0	2	
60	4.12	Нападение быстрым прорывом	31.03-06.04		2,5	0	2,5	
61	4.13	Нападение быстрым прорывом	07.04-13.04		2	0	2	
62	4.14	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	07.04-13.04		2,5	0	2,5	
63	4.15	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	14.04-20.04		2	0	2	
64	4.16	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	14.04-20.04		2,5	0	2,5	
65	4.17	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	21.04-27.04		2	0	2	
66	4.18	Перехват мяча. Командные действия в защите.	21.04-27.04		2,5	0	2,5	
67	4.19	Перехват мяча. Командные действия в защите.	28.04-04.05		2	0	2	
68	4.20	Перехват мяча. Командные действия в защите.	28.04-04.05		2,5	0	2,5	
69	4.21	Нападение быстрым прорывом	05.04-11.05		2	0	2	
70	4.22	Нападение быстрым прорывом	05.04-11.05		2,5	0	2,5	
71	4.23	Нападение быстрым прорывом	12.05-18.05		2	0	2	
72	4.24	Командные действия в защите.	12.05-18.05		2,5	0	2,5	
73	4.25	Командные действия в защите.	19.05-25.05		2	1	1	Опрос
	5	Общая физическая подготовка - 7						
74	5.1	Упражнения на выносливость	19.05-25.05		2,5	0	2,5	
75	5.2	Упражнения на скорость	26.05-31.05		2	1	1	
76	5.3	Зачёт. Мини турнир	26.05-31.05		2,5	0	2,5	Соревнования
Итого					171	9	162	

В процессе реализации программы темы и даты проведения занятий могут изменяться (в зависимости от школьных мероприятий, выездных конкурсов, посещения экскурсий и мастер-классов).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общие основы баскетбола –

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка –

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка –

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: 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 подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка –

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- 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.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- 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, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка –

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.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка –

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в учебном материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся смогут:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной задачи;
- стремиться к сплоченности при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь

Предметные результаты

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;

Условия для реализации программы

Для реализации учебного процесса необходим спортзал, оборудованный баскетбольными кольцами, соответствующий санитарно- гигиеническим нормам по освещению и тепловому режиму.

Техническое оснащение занятий: баскетбольный мяч, конусы, маты гимнастические, мячи футбольные, мячи баскетбольные, скамейка гимнастическая.

Показатели оценки знаний воспитанников.

Прямые:

- теоретический уровень знаний;
- степень овладения играми;
- применение полученных знаний на практике;
- соблюдение технических и технологических требований;
- выполнение упражнений на заданную тему по разделам;
- соблюдение правил техники безопасности, пожарной и электробезопасности, производственной санитарии и охраны среды.

Косвенные:

- способность услышать, принять и воспроизвести задание;
- желание трудиться;
- познавательная активность и творческий подход;
- самостоятельность;
- партнёрские отношения при совместной работе.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968. 6
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967. 6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

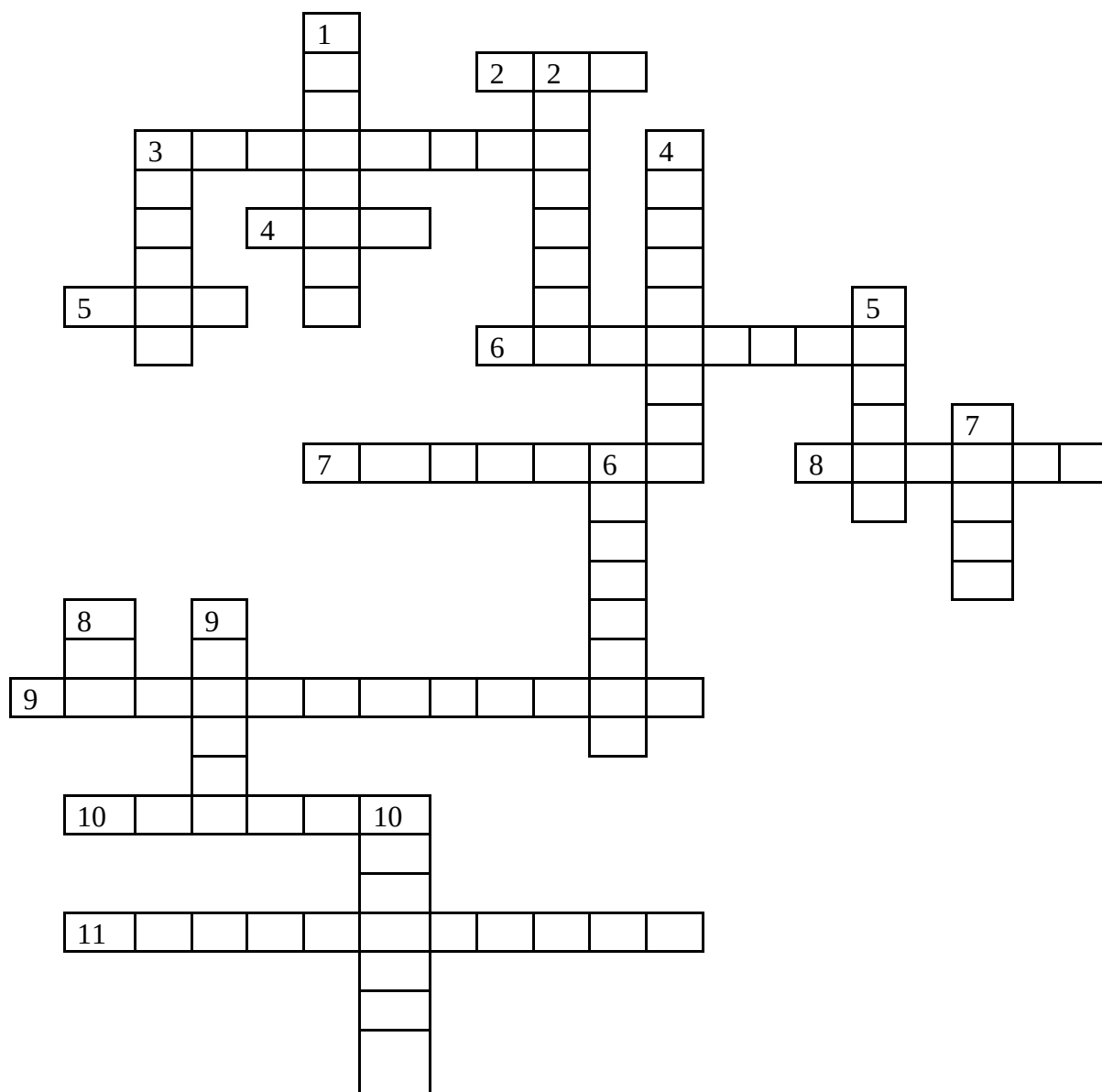
Кроссворд по баскетболу.

Вопросы по вертикали:

1. Манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя.
2. Когда судья требует у игрока покинуть площадку за дисквалифицирующий фол или за второй технический или неспортивный фол этого же игрока.
3. При промахе, последующая борьба двух команд за контроль над мячом.
4. Несоблюдение правил, т.е. фолы (технические и фолы контакта).
5. блокирующее движение в баскетболе, осуществляемое игроком нападения с целью создания для партнёра свободного пространства для прохода к кольцу, броска без сопротивления или получения передачи.
6. Любое действие, в котором игрок делает вид, что на нем совершен фол или делает театральное преувеличенное движение для создания впечатления фола на себе, тем самым получая незаслуженное преимущество.
7. Официальная коммуникация, описанная в правилах, с помощью которой судья объясняет свое решение игрокам и секретарскому столу.
8. Деревянный или стеклянный прямоугольник, на котором установлено кольцо.
9. Металлический круглый прут корзинки, через который должен пройти мяч для того, чтобы попадание было засчитано.
10. Игрок, назначенный главным тренером представлять свою команду на игровой площадке.

Вопросы по горизонтали:

2. Область вне игровой площадки – расходящаяся от нее и включающая ограничивающие линии.
3. Нарушение правил в баскетболе: запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля мяча на площадке сверх установленных ограничений.
6. Способ перемещения мяча путем его переброса от одного игрока нападения к другому.
8. В баскетболе обычно происходит, когда игрок или команда, владеющие мячом, утрачивают над ним контроль, и мяч переходит к защищающейся команде.
4. Заслон в нападении.
5. Несоблюдение правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения
7. Перемещение живого мяча, вызванное игроком, контролирующим его, который бросает, отбивает или катит мяч по полу.
9. Неправильный персональный контакт с мячом или без него, толчком или движением в тело соперника
10. Попытка забросить мяч в корзину.
11. Неправильный персональный контакт, который ограничивает продвижение соперника с мячом или без него.



Контрольные тесты по физической культуре

Баскетбол. 1. В каком году была придумана игра «баскетбол»?

- а) 1986 год
- б) 1905 год
- в) 1891 год
- г) 1936 год

2. Кто «изобрёл» баскетбол?

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Луи Чемберлен
- в) Деметре Викелас
- г) Джеймс Коннолли

3. Как переводится слово «баскетбол»?

- а) мяч в воздухе
- б) корзина и мяч
- в) мяч в корзине
- г) игра с мячом

4. Где впервые зародилась игра «баскетбол»?

- а) Америка
- б) Франция
- в) Италия
- г) Россия

5. Сколько очков принесёт команде игрок, если мяч заброшен с 6-ти метровой линии?

- а) 1 очко
- б) 2 очка
- в) 3 очка
- г) 4 очка

6. Когда баскетболисты СССР стали впервые Олимпийскими чемпионами?

- а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
- г) XXII О.И. – Москва, 1980 год

7. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
- г) поворот, ведение, бросок в корзину.

Ответы: 1-в; 2-а; 3-б; 4-а; 5-в; 6-б; 7-в;