

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 31» г. Сыктывкара  
Сыктывкарса муниципальной асьюралана ӧтүвтэн  
веськӧдланін «Шӧр сӧвмӧдан велӧдчанін №31»**

Рассмотрено  
педагогическом совете №6  
от 17 мая 2024 года

Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ № 31»  
\_\_\_\_\_ (Т.В.Семенова)  
Приказ №382  
от «30» мая 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Уровень сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный)**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст обучающихся: 9 – 17 лет**

ФИО, должность составителя:  
Тайбарей Ольга Викторовна  
педагог дополнительного образования

г.Сыктывкар  
2024г

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- 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 28.09.2020 г. № 28;
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» Минпросвещения России от 07.05.2020 (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р);
- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года";
- Устав МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара.
- Рабочая программа воспитания.
- Локальные акты МАОУ «СОШ №31» г. Сыктывкара.
  - Лицензия на осуществление деятельности МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара;
  - Должностные инструкции педагога дополнительного образования.

Программа разработана и реализуется в соответствии с потребностями социально-экономического развития города Сыктывкара и Республики Коми, в рамках бюджетного финансирования. Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкара. Поэтому программа «Баскетбол» способствует реализации данной стратегической цели, так как занятия баскетболом развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам. Воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

На занятиях даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Характеристика программы (в соответствии с критериями):

1. По степени авторства: модифицированная.
2. По уровню сложности содержания: одноуровневая, стартовый уровень.
3. По форме содержания и организации образовательного процесса – традиционная.

Программа **стартового (ознакомительного) уровня**. Программа способствует формированию мотивации к занятиям баскетболом; освоение элементарной грамотности учащихся на занятиях баскетболом, через использование и реализацию педагогом общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы; создание условий для адаптации и социализации.

**Направленность** данная дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - программа) физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность данной программы** характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и учащихся растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку, дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В программе подчеркивается важность формирования мотивации к занятию спортом, формирования ценностного отношения к здоровью, развитию нравственных чувств.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности учащихся.

### **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основе:

- Баскетбол. Правила соревнований / - М.: Физкультура и спорт, -1986. - 96 с. ил.;

- Кожевникова З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста: Спец. упражнения. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 96 с.;

- Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И, Туркунов. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (Баскетбол). Просвещение. 1992г. 78 с.

Во-первых, систематическая подготовка учащихся позволит восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры в баскетбол на занятиях в системе дополнительного образования, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

Во-вторых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у учащегося соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

В-третьих, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа.

В-четвертых, программа позволяет работать с учащимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

Этнокультурный компонент реализуется в ходе занятий по теории. Учащиеся получают информацию от педагога об именитых спортсменах республики Коми, связавших свою жизнь с баскетболом. Компонент представлен темами «История и развитие баскетбола в Республике Коми».

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

**Адресат программы:** занятия по баскетболу рассчитаны на работу с учащимися младшего, среднего и старшего возраста: 9 -17 лет.

По Программе могут проходить обучение учащиеся особой категории: состоящие на разных профилактических учетах и находящиеся в тяжелой жизненной ситуации.

Зачисление в учебную группу происходит на основании медицинской справки, личного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет.

Группы разновозрастные, наполняемость в учебных группах: не более 15 человек;

### **Объём и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1год обучения, реализуется в объёме:105 часов.

**Формы обучения.** Очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий:** предполагают теоретическое и практическое обучение.

- Учебное занятие (групповое, индивидуальное, командное, мини группы, работа в парах)
- Соревнование
- Лекция
- Беседа

### **Режим занятий**

Общее количество часов в год составляет 105 часов, 3 раза в неделю. Продолжительность 1 академического часа – 40 минут. Между занятиями перерыв не менее 10 минут. Режим занятий составлен в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и

систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Задачи:**

Обучающие:

- приобретение знаний по истории развития баскетбола.
- приобретение знаний по основам гигиены и профилактики травматизма;
- получение знаний по правилам техники и тактики игры в баскетбол;
- приобретение навыков командной игры баскетбол.

Развивающие:

- развитие устойчивого познавательного интереса к баскетболу;
- развитие коммуникативных качеств в диалоге со сверстниками и взрослыми;
- формирование коллективной поддержки членов команды, оказание взаимопомощи.

Воспитательные:

- формирование, развитие и совершенствование морально-волевых и физических качеств: силу воли, терпение, настойчивость, координация, ловкость, быстрота реакции;
- воспитание чувства коллективизма, умение работать в коллективе;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и приобщение к здоровому образу жизни.

### 1.3. Содержание программы

На случай невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных технологий (Google формы, ГИС ЭО электронный журнал, группа ВК) и электронного обучения в объёме

Темы самостоятельной работы выбираются из учебного плана в соответствии с КТП. При изучении нового материала, по окончании периода невозможности организации учебного процесса в очной форме, проводится текущий контроль и проверка освоения изученной самостоятельно темы в очной форме. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в формах, предусмотренных Программой.

#### Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	2	0	2	
2	Техническая подготовка	6	30	36	

2.1.	Имитационные упражнения без мяча	2	2	4	Контрольные испытания
2.2.	Ловля и передача мяча	2	2	4	Контрольные испытания (учебная игра)
2.3.	Ведение мяча	6	8	14	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.
2.4.	Броски мяча	6	10	16	Контрольные испытания
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	
3.1.	3.1. Действия игрока в защите	7	10	17	Контрольные испытания
3.2.	3.2. Действия игрока в нападении	7	13	20	Контрольные испытания
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
4.1.	4.1. Общая подготовка	0	10	10	
4.2.	4.2. Специальная	0	10	10	
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>6.</b>	<b>Пед. контроль</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	Промежуточная аттестация (теория и практика)
<b>ИТОГО</b>				<b>105</b>	

## Содержание учебного плана

### Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### Физическая подготовка.

#### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка.

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.



- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

#### Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Календарно-тематическое планирование - Приложение №8**

#### **Воспитательная работа с учащимися.**

Содержание воспитательной работы реализует воспитательные задачи программы в ходе всего обучения и в результате использования различных форм работы, участия в различных мероприятиях (см. Приложение № 9).

Через беседы о правилах внутреннего распорядка, общей культуре поведения в общественных местах, «Гигиена в жизни в спортзале и повседневной жизни» учащиеся знакомятся с правами и обязанностями несовершеннолетних и обучающихся; с нормами и требованиями к поведению на занятиях и в общественных местах, в учреждениях спорта; учатся поддерживать образ воспитанника, занимающегося в баскетбольной команде.

Обзорные беседы на темы: «Беседа о здоровом образе жизни», «О правильном питании спортсмена», ряд тематических инструктажей по технике безопасности расширяют познание детей о своем здоровье и его сохранению, способствуют формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Активизируется внимание учащихся на пропаганде здорового образа жизни совместным планированием досуга на каникулах «День здоровья» (посещение катка, поход на лыжах); участием в всероссийских акциях «Кросс наций», «Лыжня России».

Формированию у детей морально-волевых качеств, умений проявлять решительность, твердость и находчивость в преодолении ситуаций, опасных для жизни и здоровья позволяют беседы межличностных отношениях,

инструктажи в условиях соревновательной деятельности; диспуты о молодежной субкультуре.

Совместные досуговые мероприятия и праздники способствует сплочению коллектива, развитию устойчивой мотивации и познавательного интереса к занятиям баскетболом. Содействует развитию инициативы, творчества, самостоятельности учащихся, формированию управленческих умений и навыков, формированию активной жизненной позиции.

Участие в мероприятиях центра, школы, города ориентирует учащихся на общественно-полезную деятельность.

Участие в мероприятиях, посвященных дню Победы, «России верные сыны», «День города», «День Республики» и др., способствует формированию чувства патриотизма и уважительного отношения к национальным культурным традициям своего народа и народов проживающих в Республике Коми, к своей стране. Формирование патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, гордости за достижение своей страны, бережного отношения к историческому прошлому и традициям народов России.

#### **Работа с родителями.**

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой воспитательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
  - создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
  - проведение родительских собраний;
- (см. Приложение № 10).

Родительские собрания проводятся два раза в год в каждой группе объединения, как правило, в начале и конце учебного года. От каждой группы выбирается родитель–представитель в родительский комитет объединения. Родительский комитет оказывает помощь в организации досуговых мероприятий, организует материальную помощь родителей творческому объединению, помогает педагогу в решении воспитательных задач.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

<b>Задачи</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение знаний по истории развития баскетбола,</li> <li>- приобретение знаний по основам гигиены и профилактики травматизма,</li> <li>- получение знаний по правилам техники и тактики игры в баскетбол,</li> <li>- приобретение навыков командной игры баскетбол.</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают историю развития баскетбола,</li> <li>- знают основы гигиены и профилактики травматизма,</li> <li>- знают правила техники и тактики игры в баскетбол;</li> <li>- знают базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры.</li> <li>- владеют навыками командной игры баскетбол.</li> </ul>
<p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие устойчивого познавательного интереса к баскетболу;</li> <li>- развитие коммуникативных качеств в диалоге со сверстниками и взрослыми;</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеют устойчивый интерес к командной игре баскетбол и желание посещать занятия;</li> <li>- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>- умение совместно находить эффективные способы достижения результата.</li> </ul>
<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование, развитие и совершенствование морально-волевых и физических качеств: силу воли, терпение, настойчивость, координация, ловкость, быстрота реакции;</li> <li>- воспитание чувства коллективизма, умение работать в команде;</li> <li>- формирование ценностного отношения к своему здоровью и приобщение к здоровому образу жизни.</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у учащегося будут развиты морально-волевые и физические качества;</li> <li>- сформировано понимание групповой игры, умение работать в команде;</li> <li>- сформировано ценностное отношение к своему здоровью, потребность к здоровому образу жизни.</li> </ul>

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

### **2.1. Условия реализации Программы.**

#### **Характеристика помещений для занятий по программе:**

- большой спортивный зал;
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- душевые для мальчиков и девочек.

#### **Перечень оборудования необходимого для реализации программы:**

В расчете на 15 человек учащихся.

- баскетбольные мячи – 30 шт.;
- набивные мячи – 3 шт.;
- мостик гимнастический – 2 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- скамейка – 2 шт.;
- обручи – 2 шт.;
- кольца баскетбольные – 2 шт.;
- сетки баскетбольные – 2 шт.;
- щиты – 2 шт.;
- разметка спортивного зала 10\*16м.;
- спортивная форма для учащихся, не стесняющая движения, кроссовки или кеды.

### **2.2. Информационно - методическое обеспечение.**

#### **Дидактические материалы:**

- Тесты, задания по баскетболу.
- Схемы освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

**Информационное обеспечение:** использование видео и фото материалов из сети Интернет.

### **2.3. Методы и технологии обучения и воспитания**

**Методы обучения:** занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. На занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный метод: беседа, рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный метод: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и выполнение упражнений, комбинаций и композиций, просмотр презентаций, видео занятий,

- практический метод: основывается на активной двигательной деятельности учащихся (упражнения, соревновательный метод),
- игровой.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

### **Воспитательные технологии:**

- Технология «Создание ситуации успеха».

#### **Алгоритм создания ситуации успеха**

##### **1. Снятие страха**

Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.

"Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться". "Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения".

##### **2. Авансирование успешного результата**

Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится". "Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

**3. Скрытое инструктирование ребенка** в способах и формах совершения деятельности помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с...". "Выполняя работу, не забудьте о...".

##### **4. Внесение мотива**

Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

##### **5. Персональная исключительность**

Обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности.

"Только ты и мог бы...". "Только тебе я и могу довериться...". "Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой..."

##### **6. Мобилизация активности или педагогическое внушение**

Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать игру...". "Так хочется поскорее увидеть..."

##### **7. Высокая оценка детали**

Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.

"Тебе особенно удалось то – то....". "Больше всего мне в твоей работе понравилось...". "Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы".

- Педагогика сотрудничества. Основные положения: отношение к обучению как творческому взаимодействию педагога и ученика; обучение без принуждения; идея трудной цели (перед учеником ставится как можно более сложная цель и внушается уверенность в её преодолении); идея крупных блоков (объединение нескольких тем учебного материала; самоанализ (индивидуальное и коллективное подведение итогов деятельности учащихся), свободный выбор (использование учителем по своему усмотрению учебного времени в целях наилучшего усвоения учебного материала),

интеллектуальный фон класса (постановка значимых жизненных целей и получение учащимися более широких по сравнению с учебной программой знаний), коллективная творческая воспитательная деятельность, творческое самоуправление учащихся, личностный подход к воспитанию, сотрудничество учителей, сотрудничество с родителями.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуально-групповая, групповая, командная, работа в парах, работа в мини группах.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, игра, практическое занятие, соревнование, самостоятельная работа.

**Педагогические технологии:**

При разработке и реализации Программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающая технология - как система мер, направленных на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса.

#### **2.4. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации.**

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся включает в себя:

- текущий контроль (в том числе и входящую диагностику) освоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы;
- промежуточную аттестацию после окончания обучения по программе и после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Оценивание умений учащегося по общей физической подготовке	Зачет	Нормативы	1. Наклоны вперёд 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3. Прыжки на скакалке 4. Поднятие туловища за 30 сек 5. Подтягивание на перекладине из виса 6. Прыжки через скамейку	В – 5б С – 4б Н – 3б (Таблица нормативов, зачет) Приложение №1	Текущий контроль  Приложение № 1
2.	Выявление уровня знаний и практических умений игры в баскетбол	Тест	Оценивание знаний учащегося путем выбора одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос.	Теория: Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Основные жесты баскетбольного судьи. Техника безопасности. Травмоопасные ситуации на занятиях и соревнованиях.  Практика: Разметка баскетбольной площадки.  Выполнение штрафного броска	Всего 21 теоретический вопрос. За правильный ответ – 1 б., не правильный ответ – 0 б. «В» - 17-21 баллов; «С» - 11-16 баллов; «Н» - 10 и менее баллов.  Всего 7 практических вопросов. 7 правильных ответов – 3б, 4-5 правильных ответов – 2б, 2-3 правильных ответов – 1б Броски: 6-5 попаданий 3б. 3-4 попадания 2б, 1-2 попадания 1б. «В» - 5 – 6 баллов; «С» - 3 – 4 баллов; «Н» - 2 и менее баллов  Итоговые баллы (теория +практика): «В» 21 - 27 баллов; «С» 13 - 20 баллов;	Промежуточная аттестация Приложение № 2



					«Н» 12 и менее баллов	
3.	Технико-тактические знания и умения игры в баскетбол	Тест	Оценки знаний учащегося путем выбора одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос.	Теория: Тактика и техника игры в баскетбол История «Баскетбола» Техника безопасности. Травмоопасные ситуации на занятиях и соревнованиях.  Практика: Разметка баскетбольной площадки  Выполнение двойного шага с результативным нападением (с трех сторон) 6 попыток.	«Н» 12 и менее баллов Всего 16 теоретических вопросов. За правильный ответ – 1 б., не правильный ответ – 0 б. «В» - 14-16 баллов; «С» - 13-баллов; «Н» - 12 и менее баллов  Всего 7 практических вопросов. 7 правильных ответов – 3б, 4-5 правильных ответов – 2б, 2-3 правильных ответов – 1б.  Броски: 6-5 попаданий 3б. 3-4 попадания 2б, 1-2 попадания 1б «В»-5-6 баллов; «С» - 3-4 баллов; «Н» - 2 и менее баллов  Итоговые баллы (теория +практика): «В» - 18 - 22 балла; «С» - 11 - 17 баллов; «Н» - 10 и менее баллов	Промежуточная аттестация Приложение №3
4.	Выявление уровня воспитанности и развитости учащегося	Наблюдение	Способности психологии и поведения человека путем прямого наблюдения за ним	Отношение к труду, коллективу, социуму, культуре и искусству, здоровому образу жизни, самовоспитанию, конкурентно-способности.	<u>Отношение к труду:</u> 3 б. - работает самостоятельно и инициативно, в преодолении трудностей настойчив, стремится к новому и разнообразному. 2 б. - работает добросовестно, не всегда самостоятельно, очень редко проявляет инициативу, преодолевает трудности, только с чьей-то помощью, редко стремится разнообразить свой вид деятельности. 1 б. - безынициативен и несамостоятелен, за порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и	Наблюдение в течение всего учебного процесса  Приложение №4

			стороны	<p>недостатки, в преодолении трудностей не проявляет настойчивость</p> <p><u>Отношение к коллективу:</u></p> <p>3 б. - легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен; охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху; приходит на помощь товарищам по работе, толерантен, прислушивается к мнению окружающих, умеет общаться с различными категориями (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)</p> <p>2 б. - легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен; трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей; в коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату.</p> <p>1 б. - закрыт для общения, тяжело идёт на контакт, не прислушивается к мнению окружающих, не умеет общаться с различными категориями людей; к коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему</p> <p><u>Отношение к социуму:</u></p> <p>3 б. - проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, Республики Коми, России; имеет активную гражданскую позицию, отрицательно относится к нарушениям социальных и этических норм.</p>
--	--	--	---------	---

				<p>2 б. - владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики, России, соблюдает социальные и этические нормы.</p> <p>1 б. - безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России, не соблюдает социальные и этические нормы.</p> <p><u>Отношение к здоровому образу жизни:</u></p> <p>3 б. - владеет навыками личной и общественной гигиены; не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ; подвижен, физически развит.</p> <p>2 б. - владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен; не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть; подвижен, но только по необходимости.</p> <p>1 б. – не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены; есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением; малоподвижен и неактивен</p> <p><u>Отношение к самовоспитанию:</u></p> <p>3 б. - осознаёт свои недостатки и критически к ним относится; обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства.</p> <p>2 б. - не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить имеющиеся недостатки; с пониманием относится к общественному порицанию; не всегда относится ответственно к порученному делу</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>1 б. - не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится; не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства.</p> <p><u>Отношение к конкурентно-способности:</u></p> <p>3 б. - лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию, постоянно совершенствует свои знания и умения; никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.</p> <p>2 б. - принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не проявляет, периодически совершенствует свои знания и умения; не ставит определённой цели перед собой, своими достижениями удовлетворён</p> <p>1 б. - не имеет активной жизненной позиции, нет желания совершенствовать свои знания и умения; не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой</p> <p><b>ИТОГО:</b>  Высокий – 15-18 балл  Средний – 8-12 баллов  Низкий – 1-6 баллов.  Средний показатель группы = общее количество баллов делим на количество учащихся</p>	
--	--	--	--	--	--

## 2.5. Список литературы:

Нормативная база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012)

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года"

- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п.

- Приказ УО АМО ГО «Сыктывкар» от 22.03.2021 г. № 299 «Об утверждении Типового положения по проектированию дополнительных общеобразовательных программ – дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных организациях».

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые и модульные) в Республике Коми»
- Устав МАОУ «СОШ №31» г. Сыктывкара.

Литература для педагога и учащихся:

1. Баскетбол. Правила соревнований / - М.: Физкультура и спорт, -1986. -96 с. ил.;
2. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе/ Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных. - Москва: Просвещение, 1976. 111 с. (Пособие для учителей).
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 311 с.: ил.;
4. Кожевникова З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста: Спец. упражнения. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 96 с.
5. Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И, Туркунов. Программа физического воспитания учащихся 1-11классов, основанная на одном из видов спорта (Баскетбол). Просвещение. 1992г. 78 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г. И. Погадаев, канд. пед. наук; Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 495 с. Общеобразовательная школа - Российская Федерация - Методика преподавания - Физическая культура – Справочник
7. Спорт в школе: методическое пособие для спортивных секций коллективов физической культуры школ / [редкол.: канд. пед. наук С. С. Грошенков и др.]; Центр. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1959. - 519 с.: ил.;
8. Физическое воспитание в школе - Метод. пособия
9. Стонкус С.С. Мы играем в баскетбол: книга для учащихся. М.: Просвещение, 1984. – 59с.

10. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов С.Стонкус, заслуж. мастер спорта СССР. - Москва: Физкультура и спорт, 1967. - 120 с.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
12. Уроки физической культуры в VII-VIII классах: Пособие для учителей / [Г. П. Богданов, Г. Н. Давыдова, С. М. Зверев и др.]; Под ред. Г. П. Богданова, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1981. - 190 с.
13. Хрынин В.А. Играйте в баскетбол. - Москва: Физкультура и спорт, 1967. - 72 с.
14. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
15. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

## Учебно-методический комплекс

## Таблица нормативов, зачет (текущий контроль.)

Виды испытаний	уровень	3-5 классы		6-8 класс		6-8 класс	
		м	д	м	д	м	д
Наклоны вперед	В-5	5	7	6	8	9	10
	С-4	3	4	4	5	6	7
	Н-3	-1	1	0	2	0	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	В-5	8	5	9	5	9	5
	С-4	17	9	18	10	30	15
	Н-3	21	12	23	13	23	13
Прыжки на скакалке	В-5	43	53	45	55	45	55
	С-4	38	48	40	50	40	50
	Н-3	28	38	30	40	30	40
Поднятие туловища За 30 сек	В-5	21	19	22	25	25	30
	С-4	19	17	20	18	20	18
	Н-3	16	14	17	15	17	15
Подтягивание на перекладине из виса	В-5	4	-	5	-	7	-
	С-4	2	-	3	-	5	-
	Н-3	1	-	2	-	4	-
Прыжки через скамейку	В-5	28	18	30	20	50	60
	С-4	23	13	25	15	25	15
	Н-3	8	3	10	5	10	5



Контрольные задания по освоению  
дополнительной общеобразовательной программы  
**«Баскетбол»**

Вид контроля – текущий контроль

**I. Теоретический материал, ТБ**

Отметь знаком «+» правильный вариант ответа на вопрос.

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а) 26×14;      б) 28×15;      в) 30×16..

**2. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**

- а) 4;              б) 5;              в) 6

**3. В каком году появился баскетбол как игра:**

- а) 1819;      б) 1899;      в) 1891.

**4. Кто придумал баскетбол как игру:**

- а) Д.Формен;      б) Д.Фрейзер;      в) Д.Нейсмит.

**5. Встреча в баскетболе состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех четвертей по 10 минут;  
в) трех таймов по 15 минут..

**6. Победителем встречи является команда:**

- а) выигравшая три четверти;  
б) выигравшая вторую половину встречи;  
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

**7. Как начинается игра?**

- а) жеребьевкой;  
б) вводом мяча из-за боковой линии;  
в) спорным броском.

**8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

- а) 3 секунды;      б) 5 секунд;      в) 8 секунд.

**9. Длительность тайм-аутов (с):**

- а) 30;      б) 45;      в) 60.

**10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

- а) Автоматически выбывает из игры;  
б) продолжает играть;  
в) может замениться, если хочет.

**11. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**

- а) 5;      б) 10;      в) 15.

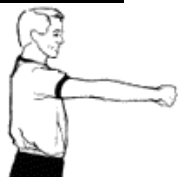
**12. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

- а) 5;            б) 4;            в) 3.

**13. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

- а) одно очко;  
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);  
в) три очка.

**14. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**



- а) толчок игрока;  
б) фол в атаке;  
в) удар игрока.

**15. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**



- а) три очка;  
б) трехочковый бросок;  
в) нарушение правил трёх секунд.

**16. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**



- а) технический фол;  
б) минутный перерыв;  
в) замену игрока.

**17. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**



- а) пробежку игрока;  
б) замену игрока;  
в) прокат мяча.

**18. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

**19. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

**20. Резкое движение. Этот жест судьи означает:**



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

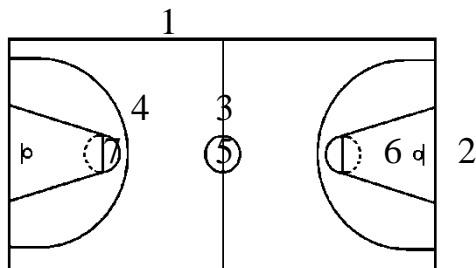
**21. Отметь знаком «+» не правильные утверждения по технике безопасности на занятиях баскетболом.**

1. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
2. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
3. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
4. Ногти должны быть коротко острижены.
5. Не бросать мяч под ноги игрокам.
6. Разрешается передавать или подавать мяч ногой.
7. На занятиях баскетболом учащимся запрещается сталкиваться, нежно видеть соперников и партнеров.
8. Запрещается толкать в спину и отбирать мяч со спины, выставлять пальцы вперед навстречу передачи.
9. Разрешается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;
10. Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью, уметь выбирать оптимальную скорость, не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
11. При передачах мяча не передавать мяч резко с близкого расстояния, передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
12. При бросках мяча в корзину не бить по рукам, не бросать через руки, не стоять под корзиной

13. Во время игры не отнимать мяч вдвоем, не блокировать, не ставить бедро,  
 14. Во время игры разрешается выбивать мяч сверху во время ведения его соперником

## II. Практический материал

1. Что обозначены под цифрами? Выбери и подчеркни правильный вариант ответа.



### Варианты правильных ответов:

- 1 Боковая линия.
- 2 Лицевая линия.
- 3 Средняя линия.
- 4 Трёх очковая линия.
- 5 Центральный круг.
- 6 Трёх секундная зона.
- 7 Штрафная линия.

## 2. Выполнение штрафного броска с результативным попаданием.

Теоретическая часть теста

№ вопроса	Правильные ответы теоретического материала, ТБ.	Количество баллов
1-21	Правильный вариант ответа Нет ответа или неправильный вариант ответа 1 вопрос – б      7 вопрос – в      13 вопрос – б 19 вопрос – б 2 вопрос – б      8 вопрос – б      14 вопрос - б 20 вопрос – в 3 вопрос – в      9 вопрос – в      15 вопрос – в 21 вопрос – 6,9,14 4 вопрос – в      10 вопрос – а      16 вопрос – б 5 вопрос – б      11 вопрос – а      17 вопрос – а 6 вопрос – в      12 вопрос – в      18 вопрос – б	1 балла 0 баллов

Критерии оценки теоретического материала:

«В» - 17-21 баллов; «С» - 11-16 баллов; «Н» - 10 и менее баллов	Высокий: от 80 % до 100% («В») Средний: от 50 % до 79% («С») Низкий: от 49 % и менее («Н»).
---	---

Практическая часть теста.

вопроса	Требования выполнения практического материала.	Количество баллов
1-7.	Учащийся правильно ответил на 6-7 вариантов ответов	3 балла
	Учащийся правильно ответил на 4-5 вариантов ответов	2 балла
	Учащийся правильно ответил на 2-3 вариантов ответов	1 балл
	Нет ответа или неправильный вариант ответа	0 баллов
2.	Выполняется штрафной бросок с результативным попаданием из 6 бросков	
	6-5 попаданий	3 балла
	4-3 попаданий	2 балла
	1-2 попаданий	1 балл

Критерии оценки практического материала:

«В» - 5 – 6 баллов; «С» - 3 – 4 баллов; «Н» - 2 и менее баллов	Высокий: от 80 % до 100% («В») Средний: от 50 % до 79% («С») Низкий: от 49 % и менее («Н»).
--	---

Всего:

«В» - 21 - 27 баллов; «С» - 13 - 20 баллов; «Н» - 12 и менее баллов	Высокий: от 80 % до 100% («В») Средний: от 50 % до 79% («С») Низкий: от 49 % и менее («Н»).
---	---

Всего сумма по уровням освоения материала по 1 году обучения:

Теория	Практика	Всего баллов	Уровень освоения учебного материала

Контрольные задания по освоению  
дополнительной общеобразовательной программы  
**«Баскетбол»**

Вид контроля – текущий контроль

**I. Теоретический материал. ТБ.**

Отметь знаком «+» правильный вариант ответа на вопрос.

**1. С какого приёма начинается игра в баскетбол?**

- а) с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с набрасывания мяча;
- г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

**2. В каком случае назначается штрафной бросок?**

- а) Если команда потратила на атаку более 32 сек;
- б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в) если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;
- г) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

**3. Для чего выполняется остановка двумя шагами?**

- а) Так предусмотрено правилами игры;
- б) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;
- в) для точного попадания мяча в корзину;
- г) чтобы убежать от соперника.

**4. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры?**

- а) 7;      б) 3;      в) 6;      г) 5 .

**5. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?**

- а) Выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в) выполнение с мячом в руках три и более шагов;
- г) выполнение прыжка после ведения.

**6. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?**

- а) 1, 2, 3;      б) 3, 2, 1;      в) 2, 1, 3;      г) 1, 3, 2.

**7. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?**

- а) Передачи и броски мяча;  
б) повороты и финты во время владения и бросков;  
в) выбивание и ловля катящегося мяча;  
г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

**8. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?**

- а) Штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;  
б) ходьба и бег;  
в) прыжки и повороты;  
г) остановка двумя шагами и заслон.

**9. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?**

- а) 10 и 14 сек;      б) 6 и 28 сек;      в) 8 и 24 сек;      г) 12 и 20 сек;

**10. Назовите размеры баскетбольной площадки?**

- а) 18x9;      б) 24x12;      в) 28x15;      г) 26x14.

**11. Что обозначает слово «финт»?**

- а) Обманное движение;  
б) пробежка;  
в) необычная передача мяча;  
г) помеха на пути движения нападающего.

**12. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?**

- а) 6 по 10 мин; б) 4 по 10 мин; в) 3 по 15 мин; г) 2 по 20 мин.

**13. Родиной баскетбола является...**

- а) Англия      б) Америка      в) Аргентина      г) Австралия.

**14. Как определить правильную степень накачки мяча?**

- а) Надавить двумя руками – должен быть твёрдым;  
б) положить на пол и прижать ногой – должен быть мягким;  
в) поднять вверх на вытянутой руке и отпустить – отскок до пояса;  
г) бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

**15. Создателем игры в баскетбол считается...**

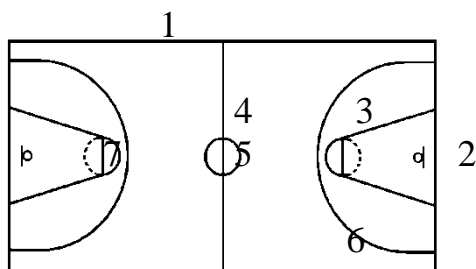
- а) Х. Нильсон      б) Л. Ордин      в) Д. Нейсмит      г) Ф. Шиллер

**16. Отметь знаком «+» не правильные утверждения по технике безопасности на занятиях баскетболом.**

1. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
2. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
3. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
4. Ногти должны быть коротко острижены.
5. Не бросать мяч под ноги игрокам.
6. Разрешается передавать или подавать мяч ногой.
7. На занятиях баскетболом учащимся запрещается стоять под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
8. Запрещается ставить подножки, выставлять локти, делать блокировки, толкаться руками.
9. Разрешается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
10. Во время ведения мяча необходимо избегать столкновений, уметь вовремя снизить скорость или остановиться, уметь применять «финт»;
11. При передачах мяча: не передавать мяч, если его не видит партнер, не передавать мяч в ноги, живот, колени.
12. При бросках мяча в корзину: видеть отскок мяча, не наступать на ноги, не отбирать мяч со спины
13. Во время игры: бить по рукам, вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой, цеплять соперника за руки.
14. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

**II. Практический материал**

1. Что обозначено под цифрами? Выбери и подчеркни правильный вариант ответа.



**Правильные варианты ответов:**

1. Боковая линия.
2. Лицевая линия.
3. Трёх секундная зона.
4. Средняя линия.
5. Центральный круг.
6. Трёх очковая линия.



7. Штрафная линия.

**2. Выполнение двойного шага с результативным попаданием. (с трёх сторон) (6 попыток)**

Теоретическая часть теста:

№ вопроса	Правильные ответы теоретического материала, ТБ.	Количество баллов	
1-16.	Правильный вариант ответа	1 балла	
	Нет ответа или неправильный вариант ответа	0 баллов	
	1 вопрос – г	7 вопрос – г	13 вопрос - б
	2 вопрос – б	8 вопрос - а	14 вопрос - в
	3 вопрос – б	9 вопрос – в	15 вопрос - в
	4 вопрос – г	10 вопрос = в	16 вопрос – 6,9,13
	5 вопрос – в	11 вопрос - а	
	6 вопрос – а	12 вопрос - б	

Критерии оценки теоретического материала:

«В» - 14-16 баллов; «С» - 13- баллов; «Н» - 12 и менее баллов	Высокий: от 80 % до 100% («В») Средний: от 50 % до 79% («С») Низкий: от 49 % и менее («Н»).
---	---

Практическая часть теста.

вопроса	Требования выполнения практического материала.	Количество баллов
1-7.	Учащийся правильно ответил на 6-7 вариантов ответов	3 балла
	Учащийся правильно ответил на 4-5 вариантов ответов	2 балла
	Учащийся правильно ответил на 2-3 вариантов ответов	1 балл
	Нет ответа или неправильный вариант ответа	0 баллов
	2.	Выполняется двойной шаг с результативным попаданием из 6 попыток
	6-5 бросков	3 балла
	4-3 бросков	2 балла
	1-2 бросков	1 балл
	0 бросков	0 баллов

Критерии оценки практического материала:

«В» - 5-6 баллов; «С» - 3-4 баллов;	Высокий: от 80 % до 100% («В») Средний: от 50 % до 79% («С»)
--	---

«Н» - 2 и менее баллов	Низкий: от 49 % и менее («Н»).
------------------------	--------------------------------

Всего:

«В» - 18 - 22 балла; «С» - 11 - 17 баллов; «Н» - 10 и менее баллов	Высокий: от 80 % до 100% («В») Средний: от 50 % до 79% («С») Низкий: от 49 % и менее («Н»).
--	---

Всего сумма по уровням освоения материала по 1 году обучения:

Теория	Практика	Всего баллов	Уровень освоения учебного материала

### Критерии направленности личности учащегося

Критерии оценки воспитанности и развитости: отношение (мотивация) учащегося к труду, к коллективу, к социуму, к здоровому образу жизни, к самовоспитанию, к конкурентоспособности.

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	К труду	К коллективу	К социуму	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентоспособности
Высокий (15-18 балл)	Работает самостоятельно и инициативно	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Имеет навыки Бережного отношения к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию
	В преодолении трудностей настойчив	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе	Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России. Имеет активную гражданскую позицию.	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.
	В своей деятельности всегда стремится к новому и разнообразному	Толерантен, прислушивается к мнению окружающих. Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	Отрицательно относится к нарушениям социальных и этических норм	Подвижен, физически развит	Обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Постоянно совершенствует свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	К труду	К коллективу	К социуму	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентности
Средний (8-12 баллов)	Работает добросовестно, не всегда самостоятельно. Очень редко проявляет инициативу.	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить имеющиеся недостатки	Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не проявляет.
	Пытается преодолеть трудности, только с чьей-то помощью	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	Владеет информацией об истории и традициях семьи, города, республики, России.	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, свои достижениями удовлетворён.
	Редко стремится разнообразить свой вид деятельности	В коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату.	Соблюдает социальные и этические нормы	Подвижен, но только по необходимости.	Не всегда ответственно к порученному делу	Периодически совершенствует свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>

	<b>Отношение (мотивация) учащегося</b>
--	--

Уровень	К труду	К коллективу	К социуму	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентно-способности
Низкий (1-6 баллов)	Безынициативен и несамостоятелен	Закрит для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые)	Не соблюдает социальные и этические нормы	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>

Высокий – 15-18 балл

Средний – 8-12 баллов

Низкий – 1-6 баллов.

Средний показатель группы =  $\frac{\text{Общее количество баллов}}{\text{Количество учащихся}}$

**Спортивные игры, используемые на занятиях баскетболом.**

## 1. «Борьба за мяч».

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

## 2. «Три на два».

Все игроки делятся на группы по 5 человек в каждой. Для каждой пятерки играющих выделяется четверть площадки. За пределы своей площадки выбегать нельзя. Внутри каждой пятерки игроки делятся на две команды: в одной 3 игрока - нападающие, в другой 2 - защитники. Нападающие, передавая мяч друг другу, стараются удержать его как можно дольше, а защитники пытаются овладеть мячом. Нападающий, совершивший ошибку при передаче, меняется ролями с защитником.

## 3. «Двое против одного».

Игра ведется на четверти баскетбольной площадки. Участвуют 3 человека. Два участника – нападающие передают мяч друг другу, а третий – защитник старается перехватить его или хотя бы задеть рукой. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила ведения, то игрок, допустивший ошибку, меняется местами с защитником.

## 4. «25 передач».

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Учащиеся строятся на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

## 5. «Вызов номеров с мячом».

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Педагог произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

## 6. «Десять».

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному справа от щита, но не ближе чем в 5 м от него. По сигналу направляющий бросает мяч в корзину, ловит его и передает следующему, после чего занимает место в конце колонны. Затем, то же задание выполняют остальные. После трех совместных попаданий участники команды перебегают к боковому кольцу, где, сохраняя порядок расстановки, они должны поразить кольцо еще 4 раза, доведя счет своих попаданий до 7, затем снова переходят к другому кольцу, в которое нужно попасть еще 3 раза. Побеждает команда, которая успеет первой поразить кольцо 10 раз.

## 7. «Двадцать».

Участники делятся на несколько групп по количеству баскетбольных щитов; игра проводится самостоятельно и носит индивидуальный характер. Все участники имеют право на 3 последовательных броска в корзину. Первый выполняется из-за линии штрафного броска; затем надо подбежать, поймать мяч - обязательно в воздухе - и повторить бросок; таким же образом выполняется третий бросок. За удачно выполненный первый бросок начисляется 3 очка, за второй - 2, за третий - 1. Игрок, не успевший поймать мяч до того, как он коснется пола после первого или второго броска, не имеет права на остальные броски. Если игрок попал в корзину 3 раза, он имеет право еще на 3 броска, и так до первого

промаха. Все игроки бросают мяч поочередно. Выигрывает участник, который первым наберет 20 очков.

#### 8. «40 попаданий».

Все игроки делятся на четыре команды, по две на каждый основной щит. У первых номеров - по мячу. Игрокам нужно в сумме поразить кольцо 40 раз - по 10 попаданий с четырех разных точек. За каждое попадание начисляется 1 очко. После 10 удачных бросков участниками одной из команд объявляется победитель первой серии бросков и подсчитывается количество попаданий. Затем команды меняются местами, и игра продолжается. Необходимо соблюдать следующее условие: игрок, бросивший мяч, должен поймать его, не дав упасть на землю, независимо от того, попал ли он в корзину, и передать партнеру. За каждое падение мяча на площадку команда лишается 1 очка.

#### 9. «Десять ударов с передачей».

Участники выстраиваются в 2-3 шеренги. Дистанция и интервал между участниками - 2 м. Каждая шеренга представляет собой отдельную команду. Правофланговые получают баскетбольный мяч. По сигналу учителя они начинают ведение мяча на месте - 10 ударов о пол, а 11-м ударом направляют мяч следующему игроку своей шеренги. Тот без остановки выполняет то же упражнение, и так до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив задание, поднимает мяч над головой.

При повторном проведении игры можно выполнять задание от замыкающего к направляющему, но уже левой рукой. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

#### 10. «Штрафные броски».

Две команды строятся на линии штрафного броска в колонны по одному, у одной из них мяч. Они выполняют штрафные броски до 3 промахов подряд, после чего мяч передается их соперникам. Побеждает команда, реализовавшая больше штрафных бросков.

## **Лекция на тему: «Гигиенические требования в баскетболе, техника безопасности на занятиях баскетболом»**

### **1. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям:**

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать правилам занятий и соревнований по данному виду спорта. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травм безопасность.

Для профилактики спортивного травматизма необходим своевременный и качественный контроль за состоянием технологических устройств, крепления спортивных снарядов, средств страховки и различных защитных приспособлений. Спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок. Количество, вид, места расположения и нормативные нагрузки технологических устройств для крепления спортивных снарядов должны соответствовать схеме расположения и чертежам этих устройств. Усилия, прилагаемые к технологическим устройствам, не должны превышать предельно допустимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений. Важны в санитарном отношении условия хранения и эксплуатации снарядов, канатов и средств страховки. Их нужно оберегать от повреждений и преждевременного износа и коррозии. Предупредительный (перед каждой тренировкой) и текущий осмотр спортивных снарядов и средств страховки спортсменов проводит тренер, который в случае обнаружения какой-либо неисправности, остаточных деформаций или трещин должен до исправления или замены дефектных деталей запретить тренировки на этом спортивном снаряде. Весь инвентарь, защитные приспособления и спортивное оборудование, используемые в различных видах спорта, нуждаются в тщательном уходе.

Существуют определенные требования к использованию цвета с сигнальными целями. Сигнальным красным цветом окрашивают противопожарный инвентарь, а также выполняют запрещающие надписи. Все выступающие части многокомплектного спортивного оборудования, могущие быть причиной травм, должны быть окрашены в красный цвет. Это относится к крючкам «лягушек», за которые крепятся растяжки снарядов, стоек и др. Сигнальный синий цвет — цвет информации. Информационные табло в спортивном зале должны быть окрашены в синий цвет на белом фоне.

При необходимости выделить какой-либо предмет или поверхность (баскетбольное кольцо, плавающая разметка бассейна, край вышки или трамплина) рекомендуется использовать насыщенный сигнальный оранжевый цвет. Его применяют и для окраски мячей (баскетбол, теннис). Это связано с высокой скоростью зрительного различения этого цвета.

Игровые площадки рекомендуется размечать сигнальным белым цветом. Он имеет наиболее высокий коэффициент отражения, что позволяет игрокам



хорошо контролировать игру при фиксации границ площадки за счет периферического зрения.

Если на одной площадке необходимо разместить разметку для двух игр, вторую площадку следует размечать оранжевым цветом. При трех накладывающихся друг на друга площадках третья размечается черным цветом. В целом цветовое оформление спортивного сооружения не должно быть однотонным, нужно использовать цветовые пятна, комбинации холодных и теплых тонов. Например, если стены окрашены холодным цветом (голубым), то пол может быть бежевый. Использование для напольных покрытий синтетических материалов расширило цветовую гамму, так как им можно придать любой цвет. Синтетические материалы обладают хорошими эксплуатационными свойствами, долговечны, за ними легко ухаживать. Для покрытия применяются различные марки синтетических материалов.

В спортивных играх требуется высокий уровень скоростно-силовых качеств, скоростных действий, прыгучести, прыжковой выносливости, хорошая зрительно-моторная координация движений в сочетании с высоким развитием основных психофизиологических качеств (игрового мышления, способности быстро принимать решения и осуществлять их в рациональных двигательных действиях).

## **2. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям.**

Температура воздуха в спортивном зале должна находиться в пределах +15...+16°C; относительная влажность воздуха — 30 — 60%; приточно-вытяжная вентиляция должна обеспечивать 2 — 3-кратный обмен воздуха в час; уровень освещенности вертикальной и горизонтальной плоскостей — составлять не менее 200 лк.

Соревнования часто проходят в разных для спортсмена климатических зонах при напряженном графике и зачастую в разное время, поэтому для спортсменов важна способность быстро восстанавливаться физически и психически, быстро адаптироваться к новым ритмам суточного режима, проявлять максимальную психическую и двигательную активность в заданное время.

Тренировка в игровых видах спорта должна включать общефизическую подготовку, спринтерский бег, одиночные предельные прыжки для развития прыгучести, многоскоки — для прыжковой выносливости, длительный бег — для общей выносливости и другие упражнения.

Специальная подготовка и соревнования проводятся в помещениях (залы, манежи, дворцы спорта), поэтому для закаливания и повышения выносливости часть общефизических и игровых тренировок необходимо проводить на свежем воздухе.

После высоких нагрузок необходимо психоэмоциональное восстановление специальными методами психологической разгрузки и стимуляции. В игровых видах спорта часты разрывы и надрывы мышц, сухожилий и связок, возникающие в результате предельных нагрузок; травмы и ушибы из-за столкновений игроков, падений, ударов мячом. Гигиеническая профилактика травматизма спортсменов заключается в достаточной разминке, обеспечивающей разогрев мышц и повышение их эластичности, в совершенствовании техники и

общефизической подготовки, соблюдении гигиенических требований к местам проведения занятий и соревнований. Для предупреждения травм экипировка футболистов и хоккеистов должна включать специальные защитные приспособления (щитки, прокладки, каски, маски для вратарей и др.). В волейболе, баскетболе, гандболе применяются наколенники, защищающие коленный сустав от травм.

### **3 Личная гигиена**

Соблюдение правил личной гигиены обязательно для каждого спортсмена. Тренировка — это выполнение различных физических упражнений, что всегда сопровождается обильным выделением пота. А пот и грязь — хорошая среда для болезнетворных микробов. Чтобы не заболеть и тем самым не подвести команду, постоянно надо заботиться о чистоте своего тела. Принимайте теплый душ после каждой тренировки. Если нет возможности принять душ после тренировки, вымойте хотя бы лицо, руки и шею. А уж дома постарайтесь принять душ. Особенно тщательно следите за ногами. Ведь от их состояния в значительной мере зависит ваша способность успешно тренироваться и выступать в соревнованиях, Мойте ноги каждый день перед сном. И, конечно, не забывайте регулярно подстригать ногти на руках и ногах. Чтобы не скользить по площадке, баскетболисты играют в резиновой обуви. А такую обувь можно носить только с шерстяными носками. Мы уже говорили о том, что шерстяные носки должны быть чистыми к каждому занятию. Это требование относится ко всей спортивной одежде. Чистая, выглаженная спортивная форма предупреждает возможность различных кожных заболеваний и дисциплинирует игрока.

### **4. Питание**

Тренировочные нагрузки связаны с расходом энергии. Пища спортсмена должна, естественно, возмещать эти энергетические траты. Как правило, если количество пищи соответствует потребности организма в энергии, вес тела остается постоянным. Это, правда, относится к взрослым спортсменам. Что касается вас, то пока вы растете, ваш вес должен постепенно увеличиваться. Прежде всего, ваша пища должна быть богата витаминами, особенно в зимние месяцы. Регулярно ешьте сырые фрукты и овощи, содержащие витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Помните, что недостаток витаминов угрожает вашему здоровью и работоспособности. Не тренируйтесь сразу после еды. После приема пищи должен последовать хотя бы час отдыха. Не ешьте слишком много: при переполненном желудке вы не покажете хороших результатов.

Перед тренировкой или соревнованием ограничьте себя в потреблении жидкости. После тренировки обычно очень хочется пить. Если вы разгорячены, не пейте холодные напитки.

Если вы склонны к полноте, ограничьте себя в потреблении сахара. В этом случае лучше пить чай с медом. Мед хорошо восполняет энергетические траты организма и не способствует прибавке веса.

### **6. Особенности питания спортсменов во время соревнований.**

В день соревнований завтрак должен состоять преимущественно из углеводистых, легко усвояемых, богатых фосфором и витамином С продуктов, а

обед – обеспечивать максимальное восстановление функционального состояния организма спортсменов после соревнований, содержать большое количество животных белков и углеводов. Зачастую используются пищевые продукты, богатые крахмалом, что обеспечивает более постепенное всасывание воды из кишечника, более полное усвоение и пополнение запасов гликогена печени. При проведении соревнований в вечернее время обед должен быть легким, легко усвояемым, малообъемным, но высококалорийным. Обедать нужно не менее чем за 3 ч до начала соревнований.

В день выступления для повышения физической работоспособности спортсмена перед стартом используется набор специальных пищевых средств (витамины, лимонная и глютаминовая кислоты, сахар и глюкоза). При силовых и скоростных спортивных нагрузках принимаются поливитаминные драже в количестве 1-2 шт. за 30-40 мин до старта, при длительных физических нагрузках на выносливость – по 2-4 шт. за 10-15 мин до старта.

На дистанции при длительных спортивных нагрузках, сопровождающихся большими энергетическими затратами (марафонский бег, бег на лыжах на 50-100 км, велогонки, дальние заплывы), правильно построенное питание является наиболее эффективным средством сохранения и поддержания физической работоспособности спортсменов.

Питание спортсмена на дистанции:

- должно достаточно быстро восполнять энергетические запасы организма спортсмена;
- должно содержать сахар и глюкозу;
- должно содержать большие количества витамина С;
- должно содержать минеральные соли, что снижает потери воды организмом спортсмена;
- должно быть жидким или полужидким, не требующим разжевывания;
- не должно быть излишне холодным.

36-39-м км дистанции. При лыжных гонках на 50 км пункты питания располагается на 20-25, 30-35, 40-45-м км на пологих спусках, где несколько снижается физическая нагрузка. Стационарные питательные пункты

После значительных и длительных физических нагрузок, приводящих к большому расходу энергетических ресурсов организма спортсмена, необходимо как можно быстрее их восстановить. Для ускорения восстановления запасов углеводов в организме лучшим средством является прием сахара или глюкозы на финише. Это не только способствует накоплению гликогена в печени, но и ускоряет восстановление ее нормального функционального состояния после нагрузки. В течение 2-3 дней, следующих непосредственно за днем соревнований, в пищевом рационе несколько снижается количество жиров, одновременно увеличивается количество принимаемых растительных масел (до 20-25 % от объема всех жиров пищи), пищевой рацион обогащается углеводами и витаминами.

## **7. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви**

Одежда, которую используют спортсмены во время соревнований, в той или иной степени влияет на спортивный результат. Спортивная одежда делится на нижнее белье, платье (костюмно-платьевые изделия) и верхнюю одежду. По мнению С.А.

Палиевского, белье защищает тело спортсмена от действия низких температур и различных загрязнений окружающей среды, впитывает выделения кожи – пот, жировую смазку, сложившейся клетки эпидермиса.

Важнейшими гигиеническими задачами спортивной одежды и обуви являются создание и сохранение оптимального теплового баланса в системе “организм спортсмена – окружающая среда”, поддержание комфортного теплового состояния спортсменов в процессе занятий физическими упражнениями различной интенсивности и направленности.

Основные требования к спортивной одежде. В числе основных требований к спортивной одежде – поддержание оптимальной температуры тела, свобода движений и комфорт. Рассмотрим их подробнее.

1. Поддержание оптимальной температуры тела. Высокие спортивные результаты могут быть достигнуты, если температура тела не поднимается выше 37 °С. Известно, что при физических нагрузках температура тела повышается, а в состоянии покоя понижается. Поддержание постоянной температуры тела требует определенных затрат энергии. Потери энергии негативно влияют на спортивный результат. Функциональный текстиль способствует естественной терморегуляции и препятствует потере энергии посредством вывода излишков влаги, хороших дышащих свойств, вентиляции и теплоизоляции.

2. Свобода движений и комфорт. Свобода движений и удобство одежды оказывают большое позитивное влияние на спортивный результат. Изучение особенностей выполнения двигательных действий в различных видах спорта позволяет производителям конструировать одежду, оптимальную по дизайну, крою и используемым материалам.

3. Защита. Занятия спортом могут проходить в различных погодных условиях. Функциональный текстиль обеспечивает защиту от непогоды и воздействия солнечных лучей, травм (внедрение защитных вставок и светоотражающих элементов), перепадов температуры – перегрева и переохлаждения.

У спортсменов, выполняющих большую физическую работу, сопровождающуюся значительным выделением энергии, затрудняется теплоотдача через кожу. Средняя кожная температура спортсменов в процессе выполнения физических упражнений быстро повышается, особенно при высокой температуре окружающей среды и относительной влажности воздуха. Это так называемое явление физиологической рабочей гипертермии. Интенсивность физиологической рабочей гипертермии зависит от функционального состояния организма спортсмена, степени его тренированности. В случае избыточно усиленного кровообращения кожи, связанного с гипертермией, снижается приток крови к работающим мышцам и, как результат – снижается спортивная работоспособность.

При избыточном тепловом воздействии на организм спортсмена отмечаются неадекватные реакции: повышение температуры кожи конечностей до уровня температуры кожи тела и более, избыточное потоотделение (сначала на лбу, шее, затем на спине и ногах). Одновременно значительно снижается тонус скелетных мышц, нарушается рабочая поза, учащается дыхание и увеличивается частота сердечных сокращений, снижаются условные рефлексы, происходит резкое

повышение температуры тела спортсмена и возникает состояние так называемой патологической гипертермии.

Уровень потоотделения при адекватных функциональным возможностям спортсмена физических нагрузках повышается пропорционально их нарастанию. Величина потоотделения зависит не только от уровня мышечной активности, но и от температуры и относительной влажности воздуха, инсоляции, скорости ветра и теплозащитных свойств одежды. Низкие температуры окружающей среды, как один из климатических факторов, особенно неблагоприятно воздействуют на организм спортсмена.

Наибольшее значение в сохранении температурного постоянства на холоде имеет теплоизоляция, создаваемая спортивной одеждой. Одним из основных гигиенических требований к спортивной одежде является ее способность обеспечить оптимальный микроклимат под одежные пространства. Гигиенические показатели микроклимата под одежные пространства – тепловое состояние организма; микроклиматические особенности (температура, относительная влажность и подвижность воздуха); содержание углекислого газа. На микроклимат под одежного пространства влияют тепловое состояние организма спортсмена, метеорологические условия внешней среды и свойства спортивной одежды (конструкция, физико-химические свойства тканей в отдельности и в пакетах).

Температура воздуха под одежные пространства – ведущий гигиенический показатель соответствия спортивной одежды условиям и характеру вида спорта. Оптимальная величина температуры воздуха под одежные пространства во многом зависит от интенсивности физических нагрузок. В покое комфортной температурой воздуха под одежные пространства считается температура от 30 до 32 °С, при выполнении тяжелой физической работы – 15 °С. Тепловой комфорт организма спортсмена характеризуется и относительной влажностью воздуха между кожей и первым слоем одежды. Гигиенически оптимальной величиной относительной влажности воздуха под одежные пространства считается влажность от 35 до 60 %. Скорость повышения относительной влажности воздуха под одежные пространства у спортсменов во время тренировок и соревнований – один из важных гигиенических показателей несоответствия спортивной одежды характеру физиологических воздействий занятий конкретным видом спорта и соответствующим гигиеническим требованиям.

При тренировочных занятиях и соревнованиях на холоде увлажнение спортивной одежды и последующее снижение ее теплозащитных свойств обусловлены в основном увеличением относительной влажности воздуха под одежные пространства. В условиях высокой температуры воздуха, когда основным путем теплоотдачи становится потоиспарение, недостаточное отведение влаги с последующим быстрым накоплением ее под спортивной одеждой приводит к перегреванию организма.

Содержание углекислоты в воздухе под одежного пространства, образующейся в процессе кожного дыхания, характеризует интенсивность его вентиляции, которая зависит от воздухопроницаемости тканей и конструкции спортивной одежды. При закрытой конструкции одежды с использованием воздухонепроницаемых материалов содержание углекислоты в пододежном

пространстве, по сравнению с наружным воздухом, резко возрастает. Чем больше слоев одежды, тем выше содержание углекислоты в пододежном пространстве.

Теплоизоляционные свойства спортивной одежды снижаются при быстром движении. Например, при ходьбе, в зависимости от вида одежды, ее термическое сопротивление снижается на 5,5-28,4 %. Такое снижение теплоизоляционных свойств спортивной одежды во время ускоренного движения спортсмена может иметь положительное значение, например, способствовать удалению излишнего тепла при интенсивной спортивной работе в условиях нагревающего микроклимата. Теплоизоляционные свойства спортивной одежды зависят от толщины воздушных прослоек между ее отдельными слоями. Эти свойства сохраняются при прослойках толщиной до 5 мм. Ветер снижает теплоизоляционную эффективность воздушных прослоек, повышая тем самым значение воздухопроницаемости материалов. Теплоизоляционные свойства спортивной одежды зависят и от толщины пакета материалов, однако, чем выше средняя толщина одежды, тем более неравномерна теплоизоляция различных частей тела.

Общие гигиенические требования к спортивной обуви. Общими требованиями к спортивной обуви являются:

- водоупорность;
- достаточная вентилируемость;
- мягкость;
- легкость;
- эластичность;
- устойчивость к намоканию и высушиванию – она должна сохранять форму, размеры, гибкость после намокания и высушивания;
- надежная защита стоп;
- отсутствие скольжения обуви по поверхности пола спортивных сооружений или почве при занятиях физическими упражнениями.

Материалы, применяемые для изготовления спортивной обуви, должны принимать форму стопы и сохранять ее без значительных изменений внутренней конфигурации и внешнего вида обуви. Зимняя обувь должна обладать хорошей теплозащитностью.

При изготовлении спортивной обуви применяются различные материалы: натуральная кожа и ее заменители, резина, различные синтетические материалы. С гигиенической точки зрения лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа. Она обладает прочностью, способностью сохранять форму и размеры обуви после намокания и последующего высушивания, достаточно мягка и эластична, хорошо защищает стопы спортсмена от воздействия сырости и механических повреждений, малотеплопроводная, обеспечивает необходимое испарение пота. Резиновая обувь менее гигиенична, так как она воздухонепроницаема и вызывает излишнюю потливость стоп. Пот, задерживаясь в обуви, вызывает раздражение и потертости кожи стоп спортсменов, что повышает риск возникновения различных кожных (грибковых) заболеваний. Поэтому наряду с указанными выше требованиями спортивная обувь должна обеспечивать своевременное удаление различных образующихся в процессе деятельности веществ из внутри обувного пространства (вентиляция).

Указанные основные гигиенические показатели взаимосвязаны. Главное гигиеническое требование к спортивной обуви – модель обуви и материалы, из которых она сделана, должны поддерживать оптимальный микроклимат внутри обувного пространства. Основные гигиенические характеристики микроклимата внутри обувного пространства следующие: температура – от 21 до 23 °С, влажность – от 60 до 73 % (в обуви из натуральной кожи – 64,3 %), содержание углекислоты – 0,8 %. Отдельные детали спортивной обуви и их соединения должны иметь гладкие поверхности.

Спортивная обувь должна полностью соответствовать размеру стоп спортсмена, т. е. быть впору. Такая обувь равномерно и достаточно плотно облегает стопу, фиксирует ее, при этом не сдавливая, не вызывает болезненных ощущений в области стоп как в состоянии покоя, так и при движении, не сковывает движения в суставах. Форма спортивной обуви должна обеспечивать максимальную свободу мышцам и суставам стопы, работающим во время движений. Необходимо, чтобы носочная часть обуви по длине, ширине и высоте обеспечивала свободное движение пальцев, а подсводная часть соответствовала продольному своду стопы и обладала амортизационными свойствами.

Стопа в спортивной обуви должна быть обжата в поперечном направлении, что обеспечивает ее наибольшую работоспособность. Пяточная часть обуви равномерно охватывает пятку и способствует ее устойчивому положению. Нижняя часть обуви должна обладать достаточной амортизирующей способностью, ослабляя величину ударных нагрузок на стопу спортсмена при движении – поглощая их и распределяя по всей площади опоры стопы. Спортивная обувь должна быть гибкой в пучковой части и в области голеностопного сустава. Ограничение функциональной деятельности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим физическим усилиям, уменьшению устойчивости, к нарушению кровообращения и быстрому охлаждению при занятиях в зимний период. Недостаточная длина спортивной обуви способствует деформации пальцев стопы и появлению потертостей. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться, что ведет к травмам суставно-связочного аппарата. Нерациональная форма стелечной поверхности приводит к хроническому переутомлению мышц, поддерживающих своды стопы, их уплощению, что может вызвать плоскостопие. Недостаточная амортизационная способность стелечной поверхности усиливает воздействие на организм спортсмена ударных нагрузок при беге и прыжках.

В некоторых моделях обуви с учетом специфики “работы” стопы в том или ином виде спорта устраиваются различные дополнительные детали, например, защитные накладки и щитки, прокладки и амортизирующие прокладки, жесткие задники и подошвы.

### **Заключение.**

Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч),

глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость, без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными, особенно когда против команды применяется прессинг.

Самостоятельные занятия учащихся по воспитанию физических качеств, по совершенствованию элементов баскетбольной техники могут быть организованы в трех формах: выполнение эпизодических домашних заданий; утренняя специализированная гимнастика; самотренировка баскетболиста (индивидуальная или групповая). Вместе с учебными занятиями по физическому воспитанию, тренировками в спортивной секции такие самостоятельные занятия помогут повысить уровень ОФП, научиться игре и стать полезным для команды игроком, хорошим баскетболистом. В процессе самостоятельных занятий каждый учащийся может закреплять и совершенствовать свои умения в бросках по кольцу. Для этого надо чаще бывать на баскетбольной площадке или в зале. Неплохо оборудовать около дома тренировочное место — сделать щит и кольцо. Если такого места нет, найдите высокую ровную стену, начертите на ней яркой краской или мелом прямоугольник размером 59х45 см и тренируйтесь в различных бросках. Помните при этом, что мяч должен ударяться в верхнюю линию нарисованного прямоугольника, которая находится на высоте 3 м 50 см от уровня пола (площадки). И еще один совет: размечая тренировочную линию штрафного броска у стены, которая служит вам щитом, надо знать, что на игровой баскетбольной площадке щит вдается в площадку на 1 м 20 см. Это значит, что линия штрафного броска находится на расстоянии 4 м 60 см от проекции щита на площадку.

Не бросайте мяч в кольцо с произвольных и меняющихся точек: при этом приходится рассчитывать траекторию и корректировать каждый бросок. Учитесь бросать мяч в кольцо с постоянных точек: с линии штрафного броска, с дальней дуги, из-за 6-метровой окружности, от углов трапеции, от «усов» трехсекундной зоны. Причем отработке и совершенствованию броска с одной точки можно посвятить целое занятие, и даже не одно. На следующих занятиях тренируйтесь в бросках с других, желательных отдаленных от первой точек (принцип контраста). Таким образом, вы определите «свою точку», а партнеры во время игры будут «питать» вас мячами, как только вы окажетесь около своей точки.

## **Техника безопасности на занятиях баскетболом.**

### **1. Общие требования охраны труда.**

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

#### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### ***Учащийся должен:***



- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

### ***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
  - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
  - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
  - под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

## **БАСКЕТБОЛ**

### ***Во время ведения мяча Учащийся должен:***

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

### ***При передаче Учащийся должен:***

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

***При броске Учащийся должен:***

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

***Учащийся не должен делать:***

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки.

**Во время игры учащийся должен:**

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

**Во время игры учащийся не может:**

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**4. Требования безопасности после занятий**

***Учащийся должен:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

**Календарно-тематическое планирование**

№	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы	Тема занятия	Всего количество часов	Количество часов теория	Количество часов практика
1.		Техническая и тактическая подготовка. СФП. ОФП.	Единая спортивная классификация. ОФП	1	1	
2.			Совершенствование техники передвижения при нападении.	1		1
3.			Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		1
4.			Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2
5.			Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1,5	0,5	1
6.			Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		2
7.			Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2		2
8.			История и развитие баскетбола в Республике Коми. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	1	1
9.			Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2		2
10.			Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		2

11.			Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2		2
12.			Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2,5	0,5	2
13.			Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2		2
14.			Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2		2
15.			Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	1	1
16.			Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2		2
17.			Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2		2
18.			Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2		2
19.			Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	1	1
20.			Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2		2
21.			Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	1	1
22.			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в	2		2

			зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.			
23.			Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2	1	1
24.			Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2		1
25.			Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1		1
26.			Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2		2
27.			Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1,5	0,5	1
28.			Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1		1
29.			Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1		1
30.			Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1,5	0,5	1
31.			Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1		1
32.		Тактическая и техническая	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1		1

		подготовка. ОФП.	СФП.				
33.				Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1,5	0,5	1
34.				Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1		1
35.				Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1
36.				Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1		1
37.				Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1,5	0,5	1
38.				Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		1
39.				Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1		1
40.				Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1,5	0,5	1
41.				Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2
42.				Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1		1
43.				Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1		1
44.				Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		1

			ОФП			
45.			Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1,5	0,5	2
46.			Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2		2
47.			Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1		1
48.			Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1,5	0,5	1
49.			Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1		1
50.			Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1,5	0,5	1
51.			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1		1
52.			Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1		1
53.			Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1		1
54.			Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1,5	0,5	1

55.			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		1
56.			Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2,5	0,5	2
57.			Совершенствование техники ведения мяча.	1		1
58.			Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1,5	0,5	1
59.			Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	1	1
60.			Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1		1
61.			История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1,5	0,5	1
62.			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1		1
63.			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1
64.			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1
65.		Участие в соревнованиях по баскетболу	Совершенствование техники бросков мяча.	1		1
66.			Совершенствование техники бросков мяча.	1		1
67.			Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1



68.			Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1
69.			Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		1
70.			Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		1
71.			Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		1
72.		Пед.контроль	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	2	1	1
<b>ИТОГО:</b>				<b>105</b>	<b>15</b>	<b>90</b>

## План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год.

Дата	Мероприятие	Направление Воспитательной работы	Цель (Задача)	Отметка об исполнении
Сентябрь	«Кросс Наций»	Гражданско-патриотическая деятельность	Формирование патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, гордости за достижение своей страны	
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	Формирование потребности в здоровом образе жизни и профилактика вредных привычек	
Сентябрь, январь	Беседы о правилах внутреннего распорядка, общей культуре поведения в общественных местах. Техника безопасности на занятиях и правила эвакуации.	Основы безопасности и жизнедеятельности	Знакомство с правами и обязанностями несовершеннолетних и обучающихся; требованиями к поведению на занятиях и в общественных местах. Знакомство с правилами эвакуации из здания при пожаре и в экстренных ситуациях.	
Ноябрь	«День здоровья» Посещение бассейна	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Здоровье сохраняющее формирование потребности в здоровом образе жизни охрана жизни и укрепление здоровья детей	
Декабрь	Культурно-развлекательная программа «С новым годом!»	Сплочение коллектива.	Содействие развитию инициативы, творчества, самостоятельности учащихся, формирование управленческих умений и навыков, формирование активной жизненной позиции.	

Январь	«День здоровья» Посещение городского катка	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Здоровье сохраняющее формирование потребности в здоровом образе жизни охрана жизни и укрепление здоровья детей	
Январь	Посещение театра, кинотеатра	Культурно-досуговая деятельность	Воспитание духовных и эстетических ценностей	
Февраль	Посещение музея Р.Сметаниной	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Здоровье сохраняющее формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование активной жизненной позиции.	
Март	Посещение музея пожарной охраны, центра МЧС. Встреча с сотрудниками ГИБДД и МВД	Основы безопасности и жизнедеятельности	Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности	
Май	Акция «Поможем ветеранам», «Помоги животным» и др.	Духовно-нравственная деятельность	Развитие детской инициативы по оказанию помощи нуждающимся в их заботе и внимании пожилым и одиноким людям, ветеранам войны и труда, детям, оставшимся без попечения родителей воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия по отношению ко всем людям и прежде всего своим близким	
Май	Подведение итогов.	Ученическое самоуправление	Формирование толерантных отношений, приобщение к общечеловеческим ценностям. Сплочение коллектива и настройка на дальнейшую работу.	
В течение года	Беседы и методички в группе ВК по технике безопасности на дорогах, в поездках,	Основы безопасности и жизнедеятельности	Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности	

	обращение с пиротехникой, правила поведения на льду, Железнодорожная безопасность детей и др.			
В течение года	Обзорные беседы на темы: беседа о здоровом образе жизни, «О правильном питании», «Правила поведения во время соревнований», «Гигиена в жизни и в спорте».	Основы безопасности жизнедеятельности	Тема «Здоровый образ жизни» способствует решению задач в области осознанного отношения к жизни как к ценности, раскрывает детям и подросткам основы духовных и физических возможностей человека. Правильное питание, режим дня, утомляемость, личная гигиена, правила дыхания; виды нарушения осанки и ее профилактика; ряд тематических инструктажей расширяют познание детей о своем здоровье и его сохранению. Знакомятся с требованиями к поведению на соревнованиях, учатся поддерживать образ воспитанника, занимающегося в баскетбольной команде.	
В течение года	Методички в группе ВК по темам: «Секрет успеха», «Что нельзя есть после тренировки», «Почему важно участвовать в соревнованиях», «Финансовая грамотность» и др.	Интеллектуальная деятельность		

### План работы с родителями на 2022 – 2023 учебный год.

Сроки	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственный
Сентябрь	Проведение родительских собраний по темам: «Начало учебного года, цели, задачи, перспективы развития коллектива».	Спортивный зал .	педагог
Март	Открытый урок для родителей	Малый спортивный зал СОШ №25	педагог
Май	Итоговое родительское собрание	Малый спортивный зал СОШ №25	педагог
В течение года	Консультация для родителей	Малый спортзал СОШ № 25	Педагог.
в течение года	Методички в группе ВК по темам: «Что дает детям спорт», «Что нельзя есть после тренировки», «Финансовая грамотность», «Памятки по использованию светоотражателей» и др.	-	Педагог.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №31» г. Сыктывкара

### ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной аттестации учащихся

Объединение « \_\_\_\_\_ » Группа № \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Год занятий / возраст	Уровень усвоения теоретического материала	Уровень воспитанности	Уровень усвоения практических навыков	Участие в выставках (конкурсах)		Итого	Переведен, отчислен, выпущен
						Ранг	Уровень		
1									
2									
3									

Итого учащихся «высокого» уровня - \_\_\_\_\_; «среднего» уровня - \_\_\_\_\_; «низкого» уровня - \_\_\_\_\_.

ПДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / Решение Педагогического совета Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20