


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Озерный»

Принята
педагогическим советом
(протокол от 05.06.2021 г. №1)

Утверждаю

И.о. директора
МБОУ ДО ДООЦ «Озерный»
Т.Г. Рожнова
05.06.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: с 6 лет
Срок реализации – 1 смена

Разработчик: Голышков Я.А.
инструктор по физической культуре

2021г.

Оглавление

	Стр.
Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	6
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы промежуточной аттестации	9
2.4. Методические и оценочные материалы	9
2.5. Список литературы	14

1.1. Пояснительная записка

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на укрепление здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования обучающихся в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение обучающихся с 6 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительные особенности программы: программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста обучающегося, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие обучающихся, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных обучающихся.

Адресат программы: В группы зачисляются дети, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Срок реализации программы 1 смена. Общее количество часов в смену – 6 часов для каждой группы, из них:

- теоретических занятий – 1 час,
- практических занятий – 5 часов.

В период каникул учащиеся могут работать по индивидуальным планам.

Форма обучения – очная.

Формы организации – учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Форма организации занятий – коллективная.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут для каждой возрастной группы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол.

Развивающие:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.

Воспитательные:

- содействие правильному физическому развитию обучающихся, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств и специальных двигательных действий, необходимых для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной
---	-----------------------	--------------	---------------------

			аттестации
1.	Теоретические, технико-тактические основы игры в баскетбол.	5	Тестирование, игра
	итого	5	

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов в год			Формы промежуточной аттестации
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	Теоретические, технико-тактические основы игры в баскетбол.	5	1	4	Тестирование, игра
1.1.	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Основы техники и тактики игры в баскетбол.	1	1	-	
1.2.	Техническая подготовка. Общая физическая подготовка. Техника передвижений. Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты.	1	-	1	
1.3.	Тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактика нападения. Тактика защиты.	1	-	1	
1.4.	Учебно-тренировочные игры и соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	2	-	2	
6.	Итого	5	1	4	

Содержание учебного плана

Рабочая программа раздела

«Теоретические, технико-тактические основы игры в баскетбол».

Тема 1. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетболе. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема 2. Техническая подготовка. Общая физическая подготовка. Техника передвижений. Техника владения мячом. Техника нападения.

Практика.

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

попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема 3. Тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика.

Тактика нападения.

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного.

Тактика защиты.

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита.

Тема 4. Учебно-тренировочные игры и соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

Практика. Подвижные игры с мячом и без мяча. Тренировочные игры 1x1, 3x3, 5x5.

1.4. Планируемые результаты

Предметный уровень

Обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- возрастные особенности развития основных качеств: силы, быстроты, выносливости;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

- технически правильно осуществлять двигательные действия с мячом, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Результат
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	В соответствии с возрастными особенностями
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	В соответствии с возрастными особенностями
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	В соответствии с возрастными особенностями

Метапредметный уровень

- Улучшится уровень физической подготовленности обучающихся;
- Разовьются коммуникативные способности, приобретутся навыки работы в коллективе;
- Сформируется умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- Овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях

Личностный уровень

- Сформируется положительное отношение к занятиям спортом, здоровому образу жизни.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
1 группа

№	Виды подготовки	июнь																								
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Всего			
1	Теоретическая			0,34			0,16			0,17			0,17			0,17			0,16						1	
2	Техническая Общая физическая			0,16			0,17			0,34			0,17			0,17			0,17						1	
3	Тактическая Специальная физическая			0,16			0,17			0,17			0,34			0,34			0,17						1	
4	Учебно-тренировочные игры и соревнования			0,34			0,51			0,34			0,34			0,34			0,51						2	
5	Контрольные испытания, в том числе аттестация																							1	1	
6	Всего часов			1			1			1			1			1			1					1	6 ч.	

2 группа

№	Виды подготовки	июнь																								
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Всего			
1	Теоретическая			0,34			0,16			0,17			0,17			0,17			0,16						1	
2	Техническая Общая физическая			0,16			0,17			0,34			0,17			0,17			0,17						1	
3	Тактическая Специальная физическая			0,16			0,17			0,17			0,34			0,34			0,17						1	
4	Учебно-тренировочные игры и соревнования			0,34			0,51			0,34			0,34			0,34			0,51						2	
5	Контрольные испытания, в том числе аттестация																							1	1	
6	Всего часов			1			1			1			1			1			1					1	6 ч.	



Аттестация



Ведение занятий по расписанию



Каникулярный период



Общая нагрузка

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническая база:

Спортивная площадка

Баскетбольные мячи

Информационное обеспечение:

Презентации к занятиям.

2.3. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по итогам освоения раздела дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится по завершению смены, независимо от сроков реализации программы.

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- материал тестирования,
- игра.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- учебные игры, соревнования

2.4 Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)
- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)

Методы строгой регламентации упражнения:

расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их изучением и последующим соединением в единое целое;

метод сопряженного воздействия применяется преимущественно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию,

- **метод задания (репродуктивный)** – педагог формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, обучающийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,

- **метод творческого задания (проблемный)** – перед обучающимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для обучающегося интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования

- **игровой метод** – выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных особыми правилами игры

- **метод эксперимента** – позволяет самостоятельно получать знания,

- **частично-поисковый метод**, – участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем

- **соревновательный метод**, который может быть представлен играми по упрощенным правилам, соревнованиями на количественный или качественный результат, товарищескими встречами и, наконец, официальными соревнованиями;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- **фронтальный** – одновременная работа со всеми учащимися,
- **индивидуально-фронтальный** – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы,
- **групповой** – организация работы в группах,
- **индивидуальный** – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы воспитания:

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений обучающегося, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов.

Форма организации занятий – коллективная.

Фронтальные формы работы чередуются с индивидуальными и групповыми.

Педагогические технологии

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у обучающихся комплекса практических умений. Для этой цели используются следующие педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей группой.

Благодаря данной технологии педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося при планировании и проведении занятия.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение самой главной задачи – сохранить, поддержать и улучшить здоровье обучающихся.

Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.); подвижные игры; массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

При организации учебно-тренировочной работы следует соблюдать следующее:

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей обучающихся;
- учёт физической подготовленности обучающихся и развития физических качеств.

Игровая технология

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать занятие интересным и увлекательным. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Групповая технология

Групповая технология - это такая технология обучения, при которой ведущей

формой учебно-познавательной деятельности обучающихся является групповая. При групповой форме деятельности обучающиеся делятся на группы для решения конкретных игровых задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Групповая технология позволяет организовать активную самостоятельную работу на тренировке. Это работа обучающихся в динамических парах, тройках или микрогруппах при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок выявить степень усвоения материала всей группы, при этом обучающийся может побывать в различных игровых амплуа, что само создает благоприятную обстановку на тренировке. Также обучающиеся самостоятельно «наигрывают» задания после тренерского контроля за правильностью исполнением упражнения, что является самопроверкой.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Структура и содержание занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. Независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 5 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

Задачи основной части занятия:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических качеств. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;

- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 30-35 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части занятия:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодозировуемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5 мин.

На заключительную часть отводится 10% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений.

Оценочные материалы

**Промежуточная аттестация по итогам освоения раздела
«Теоретические, технико-тактические основы игры в баскетбол».**

Во время проведения промежуточной аттестации по итогам освоения раздела дополнительной образовательной общеразвивающей программы проводится тестирование по теоретической подготовке и игра в баскетбол.

Тест для проверки знаний «Теоретическая подготовка»:

1. Двигательная активность - это:

- а) ежедневная система физической тренировки организма;
- б) периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

2. Основу строения тела человека составляет:

- а) костная и мышечная системы;
- б) сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- в) нервная система;
- г) органы пищеварения и выделения.

3. Физические упражнения – это ...

- а) естественные движения и способы передвижения;
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры;
- в) действия, выполняемые по определенным правилам;
- г) сложные двигательные действия.

4. Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:

- а) рациональный суточный режим дня;
- б) правильное чередование умственного и физического труда;
- в) занятия физической культурой;
- г) регулярное, полноценное питание;
- д) чередование труда и активного отдыха; полноценный сон;
- е) все перечисленное.

5. Каково соотношение нагрузки и отдыха при выполнении физических упражнений в СОГ:

- а) объем нагрузки больше, чем отдых;
- б) объем нагрузки меньше, чем отдых;
- в) объем нагрузки равен объему отдыха.

6. Влияние физических нагрузок на организм проявляется в следующем:

- а) увеличивается сила мышц;
- б) улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;
- в) нормализуется дыхание;
- г) уменьшается лишний вес;
- д) ухудшается обмен веществ.

7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований

8. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- а) игрок ударил несколько раз мячом об пол;
- б) заступил ногой пространство площадки;
- в) выполнил прыжок перед подачей;
- г) подачу подавал за 2 метра от площадки.

9. Что нужно контролировать ребенку в процессе спортивно-оздоровительных занятий:

- а) частоту пульса,
- б) частоту дыхания,
- в) вес.

10. Закончите предложение

Игра в баскетбол не возможна без _____.

Критерии оценки:

5 баллов – ответил правильно на 9-10 вопросов

4 балла – ответил правильно 7-8 вопросов

3 балла – ответил правильно на 5-6 вопросов;

2 балла – ответил правильно на 4-3 вопроса;

1 балл – ответил правильно на 1-2 вопроса.

Оценивается поведение обучающегося во время игры. Результат считается в баллах.

4-5 баллов - Выполняет игру самостоятельно, без помощи педагога. Обладает навыками технико-тактической подготовки.

2-3 балла - Старается выполнить игру самостоятельно, но испытывает затруднения при выполнении некоторых игровых элементов. Требуется помощи педагога. Обладает навыками технико-тактической подготовки.

1 балл - Всю игру выполняет с помощью педагога. Обладает навыками технико-тактической подготовки.

7 –10 баллов – высокий уровень;

4 –6 баллов – средний уровень;

1 – 3 балла – низкий уровень.

Результаты освоения раздела программы заносятся в протокол проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы и журнал учета работы педагога дополнительного образования.

№	Фамилия, имя обучающегося	Дата проведения	Критерии оценки аттестации		Оценка результатов аттестации	Уровень	Предложения аттестационной комиссии
			теоретическая подготовка	игра			
1							

2.5. Список литературы

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие/ сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.
2. Васильев В. «Баскетбол – это великолепно!» Государственное Издательство Детской Литературы Министерства Просвещения РСФСР – Москва, 1961г. 96с.
3. Гомельский А.Я. «Тактика баскетбола»: «Физкультура и спорт»; Москва; 1966
4. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
6. Орлан И. В. Баскетбол: основы обучения / И. В. Орлан — «БИБКОМ», 2011
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
8. Степанов, А. Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие/ А. Я. Степанов, А. В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.
9. Швайко Л.Г. Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 5-7 классах: метод. пособие для учителей физ. Культуры, руководителей спорт. секций, студентов физкультурных специальных вузов/Л.Г. Швайко. – Минск 2008. – 112с.