

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Поршурская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол №8 от «28» августа 2023
г.

Утверждено: приказ №229
от «30» августа 2023 г.

Директор: _____ Е.В.Ветошкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

7-9 классы

Срок реализации программы: 9 месяцев

Составитель: Семенов Владимир
Николаевич

Поршур-Тукля, 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с:

- ФЗ-273 «Об образовании в РФ» п. 9, ст. 2; п. 14, ст. 2; п. 22, ст. 2.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
- Рабочей программой воспитания МОУ «Поршурская СОШ»

Кружок «Баскетбол» направлен на передачу школьникам социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к спортивно-оздоровительной деятельности, к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира; программа кружка ориентирована на профессиональное просвещение школьников

Направленность программы: программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана расширять и углублять знания учащихся в области физической культуры и спорта.

Обобщенные ориентиры направленности: Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Приоритетное направление: физкультурно-спортивное

Уровень программы: базовый

Актуальность программы изучения баскетбола обусловлена рядом причин:

- необходимостью формирования здорового образа жизни молодого гражданина;
- коренными изменениями, сопутствующие укрепления личности в обществе и формированию полноценного гражданина.

В условиях расширения Спортивной России нашего государства стремительно возрастает роль спорта – главного регулятора общественных и гражданских

отношений. В современных условиях физкультурно-спортивная подготовка становится обязательной и принципиально значимой составной частью общей образовательной подготовки школьников

Отличительные особенности программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Методы обучения программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста с 13 до 15 лет, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта. У школьников развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целесообразность.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация, правила, проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Придерживаться Стандарта дополнительного образования по физической культуре на материале спортивных игр.

Адресат программы: в группу набираются дети 13 – 15 лет, не имеющие специальную медицинскую группу здоровья. Состав группы постоянный, набор детей свободный. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе до 18 человек.

Практическая значимость для целевой группы: кружок «Баскетбол» поможет молодому спортсмену ориентироваться в мире спорта, овладеть знаниями и умениями в области баскетбола, использовать полученные знания для оценки в любых сложных ситуациях, поможет делать осознанный выбор стратегий поведения, аргументировать сделанный выбор, брать ответственность за принятое решение.

Преимственность программы: программа предусматривает более подробное изучение материала по сравнению со школьной программой курса «Физическая культура».

Объем программы рассчитан на 204 часа из расчета 6 часов в неделю. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержания программы проводится в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке. В реализации программы принимают участие учащиеся 7-9 класса возрасте 13-15 лет.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и практические занятия, самостоятельные занятия, индивидуальные и групповые работы, игры и судейства, соревнования.

Традиционные и нетрадиционные формы проведения занятий, самостоятельные задания позволяют педагогу в течение года следить за процессом освоения нового материала и овладением навыками и умениями работы.

Теоретические занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом. Практические занятия организуются только после того, как обучающиеся освоят теоретическую часть. На этих занятиях проводятся соревновательная деятельность.

Форма обучения: очная

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи: Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

Развивать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола, техника безопасности	4	4	0	Беседа, инструктаж	Беседа с элементами и опроса
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	3	1	2	Беседа, групповая работа	Перемещение баскетболиста
3	Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры Бег с ускорением из разных положений, стартовый разгон.	3	1	2	Беседа, работа в парах	Комплекс упражнений
4	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	8	1	7	Практическая групповая и индивидуальная работа	Специальные упражнения
5	Остановка двумя шагами и прыжком.	14	2	12	Беседа, работа	Комплекс

	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры				в парах, в тройках	упражнений
6	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест, подвижные игры	12	1	11	Практическая групповая и индивидуальная работа	Перемещение баскетболиста
7	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	16	2	14	Индивидуальная, в парах работа	Комплекс упражнений
8	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. Судейская практика.	10	2	8	Практическая групповая и индивидуальная работа	Специальные упражнения
9	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений Передачи мяча в парах и колоннах.	9	1	8	Беседа, работа в парах	Специальные упражнения
10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест, подвижные игры	7	1	6	Беседа, групповая работа	Перемещение баскетболиста
11	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон. Судейская практика.	5	1	4	Беседа, групповая работа	Правила судейства
12	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон. Правила проведения соревнований.	5	1	4	Беседа, групповая работа	Перемещение баскетболиста
13	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	12	1	11	Беседа, работа в парах	Комплекс упражнений
14	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол	16	2	14	Беседа, работа в парах, в тройках индивидуально	Комплекс упражнений
15	Техника безопасности. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	5	1	4	Беседа, работа с документами, в парах	Беседа с элементами опроса

16	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Правила проведения соревнований.	5	1	4	Беседа, работа с документами, в парах	Специальные упражнения
17	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	8	1	7	Беседа, работа с документами, в парах	Специальные упражнения
18	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	6	1	5	Беседа, работа с документами, в парах	Специальные упражнения
19	Техника безопасности. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	12	1	11	Беседа, работа с документами, в парах	Беседа с элементами и опроса
20	Двухсторонняя игра «Баскетбол», судейская коллегия. Подвижные игры	2	1	1	Работа в группах, с документами	игра
21	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	7	1	6	Беседа, работа в парах	Специальные упражнения
22	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений Перемещения баскетболиста. Игра «Баскетбол»	7	1	6	Беседа, работа в парах	Специальные упражнения
23	Соревновательная деятельность	24	2	22	Беседа, работа в группах	Беседа с элементами техники и тактики
24	Подведение итогов, подвижные игры	4	2	2		
Итого часов		204	33	171		

Содержание учебного плана

1. *Теоретическая часть:* История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола
2. *Теоретическая часть:* теоретические навыки овладение техникой передвижения и стоек.
Практическая часть: стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения
3. *Теоретическая часть:* теоретические навыки овладение техникой передвижения и стоек.
Практическая часть: стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Правила игры и жесты судей
Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения
4. *Теоретическая часть:* теоретические основы передачи мяча: способы и приемы.
Практическая часть: Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места
Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения
5. *Теоретическая часть:* теоретические навыки овладение техникой передвижения и стоек.
Практическая часть: стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.
Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения
6. *Теоретическая часть:* теоретические навыки овладение техникой передвижения и стоек.
Практическая часть: стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.
Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения
7. *Теоретическая часть:* особенности броска мяча в кольцо одной рукой от плеча с места и в движении
Практическая часть: Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.
Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения
8. *Теоретическая часть:* развитие скоростных качеств и выносливости
Практическая часть: Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении
Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения.
9. *Теоретическая часть:* развитие скоростных качеств и выносливости
Практическая часть: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений Передачи мяча в парах и колоннах.
Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения.
10. *Теоретическая часть:* Техника безопасности.

Практическая часть: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения.

11. *Теоретическая часть:* Техника безопасности.

Практическая часть: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон. Правила игры и жесты судей

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения.

12. *Теоретическая часть:* приемы нападения

Практическая часть: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон. Правила проведения соревнований.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

13. *Теоретическая часть:* техника остановки двумя шагами и прыжком.

Практическая часть: Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

14. *Теоретическая часть:* техника ведения и передачи мяча.

Практическая часть: Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

15. *Теоретическая часть:* Техника безопасности.

Практическая часть: Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

16. *Теоретическая часть:* Техника безопасности.

Практическая часть: Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Правила проведения соревнований.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

17. *Теоретическая часть:* Техника безопасности.

Практическая часть: Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

18. *Теоретическая часть:* Техника безопасности и изучение основных особенностей метания мяча.

Практическая часть: Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

19. *Теоретическая часть:* теоретические навыки овладение техникой передвижения и стоек

Практическая часть: Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

20. *Теоретическая часть:* технические навыки овладение техникой остановки и броска мяча в кольцо

Практическая часть: Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

21. *Теоретическая часть:* Техника безопасности и изучение основных особенностей метания мяча.

Практическая часть: Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

22. *Теоретическая часть:* развитие скоростных качеств и выносливость

Практическая часть: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений Перемещения баскетболиста

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

23. *Теоретическая часть:* техника ведения и передачи мяча

Практическая часть: Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

24. *Теоретическая часть:* Подведение итогов

Практическая часть: игра

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы дополнительного образования данная рабочая программа разработана для 7-9-ых классов и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов дополнительного образования.

Личностные результаты

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости понимания и сопереживания чувствам других людей
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, активно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического) о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

3. Тематическое планирование

	Тема	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1-4	История баскетбола, техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры	4	Т/Б, техника исполнения
5-8	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры. Судейская практика.	4	Правила игры, техника исполнения
9-12	Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры Бег с ускорением из разных положений, стартовый разгон.	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
13-16	Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры Бег с ускорением из разных положений, стартовый разгон.	4	Правила игры, техника исполнения
17-21	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	4	Правила игры, техника исполнения
22-25	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в	4	Изучение техники и

	парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры		тактики баскетбола.
26-29	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	4	Правила игры, техника исполнения
30-33	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	4	Правила игры, техника исполнения
34-37	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
38-42	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	4	Правила игры, техника исполнения
43-47	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	4	Судейство и судейская практика
48-51	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	4	Общая физическая подготовка
52-57	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	6	Специально физическая подготовка
58-62	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. Судейская практика.	4	Специально физическая подготовка
63-67	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений Перемещения баскетболиста. Игра «Баскетбол»	5	Общая физическая подготовка
68-71	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений Передачи мяча в парах и колоннах.	4	Общая физическая подготовка

72- 75	Техника безопасности. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест, подвижные игры	4	Судейство и судейская практика
76-79	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест, подвижные игры	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
80-83	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест, подвижные игры	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
84-87	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон. Судейская практика.	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
88-91	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон. Правила поведения соревнований.	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
92-95	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной	4	Изучение

	высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол		техники и тактики баскетбола.
96-99	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
100-104	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
105-108	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	4	Общая физическая подготовка
109-112	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	4	Судейство и судейская практика
113-116	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
117-120	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол	4	Специально физическая подготовка
121-124	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
125-128	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол	4	Специально физическая подготовка
129-132	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
133-136	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
137-140	Техника безопасности. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	4	Т/Б, техника исполнения
141-144	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Правила проведения соревнований.	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
145-148	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	4	Изучение техники и тактики баскетбола.
149-151	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	3	Физическая подготовка
152-154	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	3	Физическая подготовка
155-157	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	3	Судейство и судейская практика

158-160	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	3	Физическая подготовка
161-164	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	3	Изучение техники и тактики баскетбола.
165-168	Техника безопасности. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	3	Т/Б, техника исполнения
169-171	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	3	Изучение техники и тактики баскетбола.
172-174	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	3	Изучение техники и тактики баскетбола.
175-177	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	3	Изучение техники и тактики баскетбола.
178-180	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	3	Специально физическая подготовка
181-184	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	3	Изучение техники и тактики баскетбола.
185-187	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	3	Изучение техники и тактики баскетбола.
188-190	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	3	Специально физическая подготовка
191-193	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	3	Общая физическая подготовка
194-196	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений Перемещения баскетболиста. Игра «Баскетбол»	3	Специально физическая подготовка
197-200	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений Перемещения баскетболиста. Игра «Баскетбол»	3	Общая физическая подготовка
201-203	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол	3	Т/Б, техника исполнения
204	Подведение итогов, подвижные игры	1	

Модуль «Урочная деятельность»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,

привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога ;групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Календарный план воспитательной работы

Содержание	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	всего
I. Теоретическая подготовка										
1.Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1		1		1		1		1	5
2.Гигиена спортсмена и врачебный контроль.		1					1			2
3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1			1			1		3
4.Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1		1		1		1		1	5
5.Спортивный инвентарь. Мячи.		1		1		1		1		4

6.Краткая характеристика техники игры в баскетбол.	1	1		1	1		1	1		6
7.Правила проведения соревнований по баскетболу.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ИТОГО	4	5	3	3	5	2	5	4	3	34
II. Практическая подготовка										
1.Общая физическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	5	4	44
2.Специальная физическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
3.Изучение техники и тактики баскетбола.	5	10	5	10	5	10	5	10	5	65
4.Контрольные упражнения и соревнования.	2	2	3	2	2	2	2	2	3	20
5.Инструкторская и судейская практика.	1	2	1	1	2	2	2	2	1	14
ИТОГО	16	22	17	21	17	22	17	22	16	170
ВСЕГО	20	27	20	24	22	24	22	26	19	204

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Стойки для обводки - 16 шт.
- Гимнастическая стенка-5 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 6 шт.
- Гимнастические маты - 12 шт.
- Скакалки - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 1 шт.

Оценочный материал

Контрольно-измерительные материалы

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 4 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на время
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутри школьных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе. Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7-8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
7-8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
7-8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
7-8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
7-8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
7-8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
7-8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145

7-8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
7-8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
7-8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
7-8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
7-8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
7-8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0	
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10	
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55	
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05	
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155	
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-	
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26	
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62	
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30	

Предлагаемые вопросы тестирования составлены в соответствии с обязательным минимумом содержания базового общего образования, программой по физической культуре для учащихся 7 –9-х классов. При составлении тестов использовались материалы муниципального и регионального этапов Олимпиады по физической культуре.

Все учащиеся выполняют тест одновременно. На выполнение всех заданий отводится 45 минут.

1 вариант.

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трёх предложенных вариантов.

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**
 - а) вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
2. **В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. **На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечнососудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.
4. **В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**
 - а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. **Что такое закаливание?**
 - а) укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. **Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**
 - а) венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. **Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**
 - а) оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. **Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**
 - а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. **Каковы причины нарушения осанки?**
 - а) неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
10. **Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**
 - а) в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - б) в период проведения игр прекращались войны;
 - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. **Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**
 - а) прыжки со скакалкой;
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.
12. **При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**
 - а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**
 - а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
 - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - в) измерять пульс.
14. **Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**
 - а) Платон (философ);
 - б) Пифагор (математик);
 - в) Архимед (механик).
15. **Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**
 - а) римский император Феодосий I;
 - б) Пьер де Кубертен;
 - в) Хуан Антонио Самаранч.
16. **Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**
 - а) сообщить об этом администрации учреждения;
 - б) вызвать «скорую помощь»;
 - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. **Первый российский Олимпийский чемпион?**
 - а) Николай Панин-Коломенкин;
 - б) Дмитрий Саутин;
 - в) Ирина Роднина.
18. **Чему равен один стадий?**
 - а) 200м 1см;
 - б) 50м 71см;
 - в) 192м 27см.
19. **Как переводится слово «волейбол»?**
 - а) летящий мяч;
 - б) мяч в воздухе;
 - в) парящий мяч.
20. **Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**
 - а) Джеймс Нейсмит;
 - б) Майкл Джордан;
 - в) Билл Рассел.
21. **Укажите последовательность частей урока физкультуры:**
 - 1) заключительная,

- 2) основная,
 - 3) подготовительная
 - а) 1, 2, 3;
 - б) 3, 2, 1;
 - в) 2, 1, 3.
22. **Право проведения Олимпийских игр предоставляется:**
- а) городу;
 - б) региону;
 - в) стране.
23. **Международный Олимпийский комитет является**
- а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
24. **Основной формой подготовки спортсменов является:**
- а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
25. **Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:**
- а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление.
26. **Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:**
- 1) закрепление,
 - 2) ознакомление,
 - 3) разучивание,
 - 4) совершенствование.
- а) 1, 2, 3, 4;
 - б) 2, 3, 1, 4;
 - в) 3, 2, 4, 1.
27. **Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего:**
- а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.
28. **Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**
- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.
 - 6) Районные.
 - 7) Региональные.
 - 8) Российские.
- а) 2, 1, 6, 3, 4, 7, 8, 5;
 - б) 3, 4, 7, 1, 2, 6, 8, 5, 4;
 - в) 1, 2, 3, 7, 6, 5, 8, 4.
29. **Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**
- а) гибкостью;
 - б) ловкостью;
 - в) выносливостью.
30. **Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются:**
- а) физическими способностями;

- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

Выполняя задания, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как _____.
32. Бег по пересечённой местности обозначается как _____.
33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной _____.
34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется _____.
35. Самым быстрым способом плавания является _____.

Инструкция по заполнению тестовых заданий.

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 35-й выполняя задания, завершить определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Критерии оценивания:

Начисление баллов за правильные ответы.

- «5» – 29–35 баллов.
- «4» – 21–28 баллов.
- «3» – 14–20 баллов.

Ответы.

1 вариант.

1. в	8. а	15. б	22. а	29. а
2. б	9. б	16. в	23. а	30. а
3. а	10. б	17. а	24. б	31. замена
4. а	11. в	18. в	25. а	32. кросс
5. б	12. б	19. а	26. б	33. классификация
6. а	13. а	20. а	27. в	34. молот
7. в	14. б	21. б	28. а	35. кроль

Методические материалы

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с. 2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.
4. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

5. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
6. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
9. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
10. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Календарный план воспитательной работы

	Мероприятие	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Срок проведения	Примечание
1	Соревнование «Баскетбол»	Воспитание у учеников чувство дружбы, коллективизма, патриотизма. Вырабатывать трудолюбие, честность, усердие.	ноябрь	
2	Товарищеские встречи по баскетболу	- формирование у обучающихся готовности к труду; - воспитание качеств, способностей для дальнейшей профессиональной деятельности	февраль	
3	Соревнования между клубами	- воспитание чувства гражданственности, ответственности за свои поступки; - воспитание уважения Устава своей школы, знания судейства	май	