

Министерство образования и молодёжной политики
Свердловской области
ГБПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«БАСКЕТБОЛЬ»

Автор-составитель:
Чикунова Валерия Вадимовна
Руководитель физического
воспитания

Качканар
2021

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическое планирование.....	5
3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	8
4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	10
5. Система оценки результатов освоения программы.....	11
Список литературы.....	24

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является, с учётом особенностей организации занятий в ГБПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» (далее по тексту – «КГПК»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с целью выполнения требований к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена (Раздел 7, п. 7.1., 7.8. ФГОС СПО по специальности) в части создания условий, необходимых для сохранения здоровья обучающихся, участия обучающихся в работе спортивных клубов, обеспечения эффективной самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура».

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

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формирования у обучающихся 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 федеральном государственном образовательном стандарте.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности обучающихся в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

1. мотивирование обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
2. обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
3. формирование коллективного взаимодействия и взаимопомощи;
4. формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Работа по программе «Баскетбол» предполагает проведение товарищеских встреч и соревнований в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Рабочая программа по баскетболу предназначена для студентов 1-4 курсов, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 4 академических часа. Содержание данной программы рассчитано двухразовое занятие в неделю.

1. Учебно-тематическое планирование

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся 1-4 курсов представлено в примерном учебном плане.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	40
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	
	2.2. Ловля и передача мяча	
	2.3. Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3	Тактическая	26
	3.1. Действия игрока в защите	
	3.2. Действия игрока в нападении	
4	Физическая	24
	4.1. Общая подготовка	
	4.2. Специальная	
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	24
6	Тестирование	2
ИТОГО		120

Содержание разделов программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и физическая подготовка баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Раздел 2. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками). Подвижные игры.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений, ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Раздел 3. Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу

2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

3. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

4. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

5. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.

6. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый

прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в ГБПОУ «Качканарский горно-промышленный колледж» – очная. Формами организации являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 4 академических часов.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Щит и кольца баскетбольные
Мячи баскетбольные
Насос
Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
Перекладина гимнастическая
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Маты гимнастические
Сетка баскетбольная для кольца
Фишки

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития тенниса в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по баскетболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в баскетбол, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Также планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

Знать: Историю развития спортивной игры в баскетбол правила соревнований.

Уметь: Проводить разминку перед тренировкой, игрой и выполнять комплексы упражнений по развитию физических качеств.

Практический опыт: участвовать в организации и судействе соревнований по баскетболу.

5.

6. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным фондом оценочных средств.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются студенты разной физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях Приложение №1. Цель данного мероприятия –

зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в журнале учета секционных занятий.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2). **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных ГБПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из футбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материал. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу

контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в Приложения №1 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных нормативов (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 2-балльной системе. Так, 2 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Один балл - если предыдущий результат не изменился; 0 балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания и упражнения (Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня. При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 2 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет».

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Тестовые задания по физической подготовке

№ п/п	Фамилия, имя	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

2. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
 - 2) отсутствие касания лопатками мата;
 - 3) пальцы разомкнуты "из замка";
 - 4) смещение таза.
3. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
 - 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
 - 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
 - 4) поочередное разгибание рук;
 - 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
 - 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов
4. Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Уровень физической подготовки студентов:

Юноши:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:
высокий уровень – 230см
средний уровень – 210см
низкий уровень – 200см
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине:
высокий уровень – 13раз
средний уровень – 10раз
низкий уровень – 8раз
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической

скамье:

высокий уровень – 13см

средний уровень – 8 см

низкий уровень – 8 см

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин):

высокий уровень – 50раз

средний уровень – 40раз

низкий уровень – 30раз

Девушки:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

высокий уровень – 185см

средний уровень – 170 см

низкий уровень – 160 см

2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу:

высокий уровень – 16раз

средний уровень – 10раз

низкий уровень – 9 раз

3. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье:

высокий уровень – 16см

средний уровень – 9 см

низкий уровень – 7 см

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин):

высокий уровень – 40раз

средний уровень – 30раз

низкий уровень – 20раз

**Тестовые задания
по разделу «Баскетбол»**

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
 - А) 5 человек
 - Б) 10 человек
 - В) 12 человек
2. В каком году появился баскетбол как игра:
 - А) 1819
 - Б) 1915
 - В) 1891
3. Кто придумал баскетбол как игру:
 - А) Х. Нильсон
 - Б) Ф. Шиллер
 - В) Д. Нейсмит
4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
 - А) Разрешается
 - Б) не разрешается
 - В) разрешается под собственную ответственность.
5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
 - А) только тренер команды
 - Б) только главный тренер и капитан
 - В) любой игрок, находящийся на площадке.
6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
 - А) Одна нога выставлена вперед
 - Б) Ноги расставлены на ширину плеч
 - В) Ноги выпрямлены в коленях
 - Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах
7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...
 - А) Отталкивая соперника рукой
 - Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
 - В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
 - А) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой
 - Б) Ведение мяча толчком руки
 - В) Мягкая встреча мяча с рукой
9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
 - А) Остановка выполнена на согнутые ноги
 - Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
 - В) Остановка выполнена на прямые ноги
 - Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
- А) Три
 - Б) Пять
 - В) Семь
11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
- А) Продолжить тренировку до конца
 - Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
 - В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку
12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...
- А) В сторону кольца соперника
 - Б) В свою зону защиты
 - В) Игроку в зоне штрафного броска
13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...
- А) С отскоком мяча от щита
 - Б) 'Чистый' бросок мяча в кольцо
14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
 - Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
 - В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
15. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...
- А) На ближнем крае кольца
 - Б) На дальнем крае кольца
 - В) На малом квадрате на щите
16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
- А) три очка;
 - Б) трехочковый бросок;
 - В) нарушение правил трёх секунд.
17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:
- А) технический фол;
 - Б) минутный перерыв;
 - В) замену игрока.
18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
- А) технический фол;
 - Б) минутный перерыв;
 - В) неправильную игру руками.
19. Этот жест судьи означает:
- А) фол номеру 7;
 - Б) до конца игры осталось 7 секунд;

В) счет 5:2.

20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

- А) толчок игрока;
- Б) блокировку игрока;
- В) замену игрока.

21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- А) 2 очка;
- Б) спорный мяч;
- В) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

- А) три секунды;
- Б) три очка;
- в) три штрафных броска.

23. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

- А) пробежку игрока;
- Б) замену игрока;
- В) блокировку игрока.

Правильные ответы.

1-Б, 2 –В, 3- В, 4-А, 5- Б, 6- В, 7- В, 8-А , 9- А, 10 – Б, 11- В, 12-Б,13- А, 14- Б, 15- А, 16- В, 17- Б, 18-А, 19-А, 20-Б, 21- Б, 22- Б, 23-Б.

Задание по технической подготовке

№ п/п	Фамилия, имя	Два шага бросок в кольцо	Штрафной бросок

1. Два шага бросок в кольцо. Перед броском после 2 шагов нужно как минимум 1 раз ударить мяч. То есть удар, мяч в руки, 2 шага. Выполнение 2-ого шага нужно делать так, чтобы прыжок оставался на ногу, противоположную руке, которой Вы вели мяч. Например: ведение левой - прыжок правой, ведение правой - прыжок левой. Выполнение шагов в зависимости от размера шага, обычно стандарт начала выполнения примерно 2м от кольца

2. Штрафной бросок. Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед)

удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Основная литература

1. Лепёшкин В.А., Баскетбол. Подвижные и спортивные игры. Изд.: Советский спорт, 2011
2. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портно-ва. - М., 1997.
3. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. А. Гомельский, 2016
4. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю.Поплавского. — Киев, 1997,
5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
6. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В., Особенности отбора в баскетболе. Изд. физкультура и спорт, 2006г.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
8. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
9. Пайе Баррел, Пайе Патрик, Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. Изд ТВТ Дивизион
10. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
11. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

Интернет – ресурсы

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для обучающихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011