Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 10 от 10.12.2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С. Муртазалиев
Приказ № 88 от 10.12.2021г

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 10-16 лет
Срок реализации программы: 6 месяцев

Составитель:
Мамуев Артур Мусаевич,
методист

Подписано цифровой подписью: Муртазалиев Ислам Султанович

г. Грозный – 2021 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

Экспертное заключение (рецензия) №_9_ от «_09_»_12_2021 г.

Методист ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»_Муфтов Т. С._

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Нормативно-правовая основа разработки дополнительной общеразвивающей программы.	4 стр.
1.2.	Направленность программы	4 стр.
1.3.	Уровень освоения программы	4 стр.
1.4.	Актуальность программы	4-5 стр.
1.5.	Отличительные особенности программы	5 стр.
1.6.	Цель и задачи программы	5-6 стр.
1.7.	Категория учащихся	6-7 стр.
1.8.	Сроки реализации и объем программы	7 стр.
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	7 стр.
1.10.	Планируемые результаты и способы их проверки	8-9 стр.
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный план	9-10 стр.
2.2.	Содержание учебного плана	10-13 стр.
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		14-15 стр.
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
4.1.	Материально-технические условия реализации программы	15 стр.
4.2.	Кадровое обеспечение программы	15 стр.
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	15-17 стр.
	Список литературы	17 стр.
Приложения: календарный учебный график, рабочая программа, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы и др.		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы. Адаптированная образовательная программа "Баскетбол" имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа **стартовая**, предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Данная программа является модифицированной и ориентирована на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1.3. Актуальность данной программы в том, что состояние здоровья учащихся, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобразования РФ, в которых физическая культура, двигательная активность учащихся рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Программа направлена на развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

1.4. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает

решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряеттворческую активность детей. Спортивные игры способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Упражнения с мячами развивают у детей с ограниченными возможностями здоровья общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. У детей с ограниченными возможностями здоровья могут быть усвоены навыки игры в баскетбол и понимание упрощенных правил соревнований и судейство.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в специально (коррекционных) учреждениях. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

1.5. Отличительной особенностью данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в разностороннем, гармоничном развитии детей с ОВЗ (за счет развития речи, мышления, познавательной активности) широко используются на занятиях: корригирующие упражнения, коррекционные игры, нестандартные приемы. Программа разработана на основе адаптированной образовательной программы «Баскетбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), педагог Мацуненко М.С., Ванино, 2020г.

1.6. Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, улучшение и реабилитацию двигательных функций организма.

Задачи:

Образовательные:

- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

- Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям

баскетболом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе

1.7. Категория обучающихся. В объединение «Баскетбол» принимаются учащиеся в возрасте 10-16 лет при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.
Количественный состав группы - не более 12 человек.

Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Баскетбол" ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими тяжелые нарушения речи и задержку психического развития.
Занятия баскетболом развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

Психолого-педагогические характеристики детей с нарушением интеллекта.
Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценное физическое развитие, укрепление здоровья, адаптация в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития детей данной категории. Оптимальная организованная двигательная деятельность учащихся способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом социализации личности умственно отсталого ребенка. Специалисту по адаптивной физической культуре в практической деятельности необходимо определить как сохранные, так и нарушенные двигательные способности. У умственно отсталого ребенка при оценке его двигательной сферы обязательно будут присутствовать как те, так и другие. Важно выявить эти способности, а также определить степень нарушений, после чего можно подобрать соответствующие упражнения с целью их коррекции, активно развивая при этом сохранные двигательные возможности.

Психолого-педагогические характеристики глухих и слабослышащих детей
Для глухих и слабослышащих учащихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:
- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих детей имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие I и II степени и др.

И, наконец, традиционное сложившиеся система физического воспитания молодёжи в школе для глухих и слабослышащих, как правило, не обеспечивает совершенствования физических качеств учащихся.

В условиях учебного заведения, занятия баскетболом, методика физического воспитания глухих и слабослышащих детей, основанная на применении строго дозированных, локальных физических упражнений, включённых в основные разделы программы, будет способствовать не только росту силовых качеств учащихся, но и двигательной подготовленности в целом.

1.8. Срок реализации программы. Программа «Баскетбол» рассчитана на 6 месяцев обучения. Объем учебных часов составляет 88 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Методы проведения занятий.

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемых действиях).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях).

Практические: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод, круговой метод, тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;

по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Формы занятий:

По традиционной схеме: групповые.

Занятия – тренировки в основных видах движений.

Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры.

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия из серии «Здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Режим занятий:

Количество занятий – 4 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа – 40 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы курса

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

Метапредметные результаты освоения программы

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты освоения программы курса

Знать:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Уметь:

- выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.
- выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты

В конце обучения учащийся:

будет знать:

- историю развития баскетбола
- основные правила игры
- основные судейские жесты
- технику безопасности
- простейшие тактические действия в защите
- простейшие тактические действия в нападении

будет уметь:

- выполнять бросок по кольцу, из под кольца и со средней дистанции
- выполнять ведение «сильной» рукой
- выполнять основные виды передач
- играть в баскетбол по всем правилам
- играть в «стритбол» по всем правилам
- выполнять нормативы ОФП

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	**Введение в программу** Вводное занятие, ТБ Беседы о ЗОЖ История развития Правила игры	4	4	-	Опрос
2	**Общая физическая подготовка** Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	22	4	18	сдача нормативных требований
3	**Специальная физическая подготовка** Развитие физических качеств	12	2	10	сдача нормативных требований
4	**Техническая подготовка** Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	22	2	20	сдача нормативных требований

5	**Тактическая подготовка** индивидуальные действия групповые действия командные действия	20	2	18	сдача нормативных требований
6	**Соревновательный период** (контрольные игры соревнования, турниры по баскетболу)	6	-	6	-
7	**Итоговые и показательные занятия**	2	1	1	
	Всего часов:	**88**	**15**	**73**	

2.2. Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)

Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди учащихся. Описание игры. Показ наглядных материалов.

Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди учащихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег

с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

Л/а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3х10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрей», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробьи и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость», «прыгучесть».

Практика: *Упражнения на развитие быстроты* (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений;

челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;

обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов;

бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 *м* из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов;

бег прыжками с одной ноги на другую;

бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу;

то же,но бежать боком, спиной вперед, назад;

короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 —1,5 *м* один впереди другого): задача — догнать и осалить

впереди бегущего партнера;
стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 *м* один от другого в положении выпада, учащиеся придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю;
многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером;
эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одном и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

*Упражнения для развития ловкости и ориентировки (*попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену.
Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро;
игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру;
два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму;
игроки поточно делают кувыркина мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу;
неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).
Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка
Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.
Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.
Техника владения мячом
Ловля мяча
Теория: Способы ловли мяча в баскетболе
Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.
Передача мяча
Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.
Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.
Броски в корзину
Теория: Классификация бросков в корзину.
Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.
Ведение мяча
Теория: Классификация ведения мяча.
Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.
Раздел 5. Тактическая подготовка
5.1. Индивидуальные действия
Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.
Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч
5. 2 Групповые действия
Теория: Роль групповых действий на поле.
Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.
5.3 Командные действия
Теория: Выбор правильной позиции на поле.
Практика: Технико-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям
Раздел 6. Соревновательный период.
Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.
Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Республиканские соревнования.
Раздел 7. Итоговые и показательные занятия
Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков. Виды контроля:

- входной: проверка знаний проводится в начале года (диагностика, наблюдение, опрос);
- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими работ;
- итоговый: матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Аттестация обучающихся проводится проводятся в конце учебно-тренировочного цикла 1 раз в год.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания образовательной программы.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы, представлены тестовыми заданиями (Приложение 2) по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (Приложение 3).

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведениеммяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после	5-6	5	5	4	4	3	3

	ведения мяча (из 10 попыток).	7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча встенку с 3м и ловля после отскока за 30сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого учащегося.

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

– картотека упражнений по баскетболу;
– схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
– правила игры в баскетбол;
– правила судейства в баскетболе;
– регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
– положение о соревнованиях по баскетболу.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Наряду с профессиональным образованием педагог имеет удостоверение о повышении квалификации по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья установленного образца.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности стартового уровня по баскетболу может реализовываться в специальных (коррекционных) учреждениях (МБОУ "Специальная (коррекционная) школа для детей с ограниченными возможностями здоровья", ГБОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для глухих и слабослышащих", ГБОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушением интеллекта").

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата

1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Сдача нормативных требований
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Сдача нормативных требований
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Сдача нормативных требований
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего,	Сдача нормативных требований
6	Соревновательный период (контрольные игры соревнования)	Коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты	Учебная игра, соревнование

7	Итоговые и показательные занятия	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры	

Список литературы для педагога

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112
3. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
5. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
6. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
7. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Список литературы для обучающихся

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «ФАИ», 1999г.-224с.: ил. – (серия «спорт»).
3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПБ., Олимп, – Спб, – 2007г. – 134с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

Приложение 1

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Группа _____

№ п\п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Групповая, индивидуальная	2	**Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)** Вводное занятие. ТБ Беседа о здоровом образе жизни	спортзал	Опрос
2.			Групповая, индивидуальная	2	История и развитие мирового и отечественного баскетбола. **Правила игры в баскетбол**	спортзал	Опрос
3.			Групповая, индивидуальная	2	**Раздел 2. Общая физическая подготовка.** *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах.	спортзал	Опрос
4.			Групповая, индивидуальная	2	*Строевые упражнения.* Классификация строевых упражнений	спортзал	сдача нормативных требований
5.			Групповая, индивидуальная	2	*Элементы ходьбы и бега* Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.	спортзал	сдача нормативных требований
6.			Групповая, индивидуа	2	*Элементы ходьбы и бега* Походный шаг, строевой шаг,	спортзал	сдача нормативных

			льная		шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади.		требований
7.			Групповая, индивидуальная	2	*Гимнастические упражнения* Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика.	спортзал	сдача нормативных требований
8.			Групповая, индивидуальная	2	*Гимнастические упражнения* Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).	спортзал	сдача нормативных требований
9.			Групповая, индивидуальная	2	*Л/а упражнения* Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.	спортзал	сдача нормативных требований
10.			Групповая, индивидуальная	2	*Л/а упражнения* Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.	спортзал	сдача нормативных требований
11.			Групповая, индивидуальная	2	*Упражнения в висах и упорах* Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.	спортзал	сдача нормативных требований
12.			Групповая,	2	*Упражнения в висах и упорах*	спортзал	сдача

			индивидуальная		Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.		нормативных требований
13.			Групповая, индивидуальная	2	*Подвижные игры* Правила подвижных игр.	спортзал	сдача нормативных требований
14.			Групповая, индивидуальная	2	**Раздел 3. Специальная физическая подготовка** *Развитие физических качеств* Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость», «прыгучесть».	спортзал	сдача нормативных требований
15.			Групповая, индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развития быстроты	спортзал	сдача нормативных требований
16.			Групповая, индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развития прыгучести	спортзал	сдача нормативных требований
17.			Групповая, индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости и ориентировки	спортзал	сдача нормативных требований
18.			Групповая, индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие силовых качеств	спортзал	сдача нормативных требований
19.			Групповая, индивидуальная	2	Специальная физическая подготовка Упражнения на выносливость	спортзал	сдача нормативных требований

20.			Групповая, индивидуальная	2	**Раздел 4. Техническая подготовка** *Перемещения баскетболиста.*	спортзал	сдача нормативных требований
21.			Групповая, индивидуальная	2	*Техническая подготовка* Перемещения баскетболиста.	спортзал	сдача нормативных требований
22.			Групповая, индивидуальная	2	*Техническая подготовка* Перемещения баскетболиста.	спортзал	сдача нормативных требований
23.			Групповая, индивидуальная	2	Техника владения мячом: Ловля мяча	спортзал	сдача нормативных требований
24.			Групповая, индивидуальная	2	Техника владения мячом: Ловля мяча	спортзал	сдача нормативных требований
25.			Групповая, индивидуальная	2	Техника владения мячом: Передача мяча	спортзал	сдача нормативных требований
26.			Групповая, индивидуальная	2	Техника владения мячом: Передача мяча	спортзал	сдача нормативных требований
27.			Групповая, индивидуальная	2	Техника владения мячом: Броски в корзину	спортзал	сдача нормативных требований
28.			Групповая, индивидуальная	2	Техника владения мячом: Броски в корзину	спортзал	сдача нормативных требований
29.			Групповая, индивидуальная	2	Техника владения мячом: Ведение мяча	спортзал	сдача нормативных требований
30.			Групповая,	2	Техника владения мячом:	спортзал	сдача

			индивидуальная		Ведение мяча		нормативных требований
31.			Групповая, индивидуальная	2	**Раздел 5. Тактическая подготовка** *Индивидуальные действия* Роль игрока на поле.	спортзал	сдача нормативных требований
32.			Групповая, индивидуальная	2	*Индивидуальные действия* Роль игрока на поле.	спортзал	сдача нормативных требований
33.			Групповая, индивидуальная	2	*Индивидуальные действия* Роль игрока на поле.	спортзал	сдача нормативных требований
34.			Групповая, индивидуальная	2	*Индивидуальные действия* Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.	спортзал	сдача нормативных требований
35.			Групповая, индивидуальная	2	*Групповые действия* Роль групповых действий на поле.	спортзал	сдача нормативных требований
36.			Групповая, индивидуальная	2	*Групповые действия* Роль групповых действий на поле. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите.	спортзал	сдача нормативных требований
37.			Групповая, индивидуальная	2	*Групповые действия* Роль групповых действий на поле. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком	спортзал	сдача нормативных требований

					команды и соперником Ведение Групповая, индивидуальная мяча с обводкой пассивного и активного соперника.		
38.			Групповая, индивидуальная	2	*Командные действия* Выбор правильной позиции на поле.	спортзал	сдача нормативных требований
39.			Групповая, индивидуальная	2	*Командные действия* Технико-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).	спортзал	сдача нормативных требований
40.			Групповая	2	*Командные действия* Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям	спортзал	сдача нормативных требований
41.			Групповая	2	**Раздел 6. Соревновательный период.** Выезды на баскетбольные игры.	спортзал	-
42.			Групповая	2	Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.	спортзал	-
43.			Групповая	2	Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Республиканские соревнования.	спортзал	-
44.			Групповая	2	**Раздел 7. Итоговые и**	спортзал	-

					показательные занятия Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).		
	ИТОГО			**88**			

Приложение 2

Тестовые задания по физической культуре по теме: "Баскетбол"

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

-1904
-1928
+1932
-1947

2. Кто придумал баскетбол, как игру?

+Джеймс Нейсмит
- Пьер де Кубертен
-Хольгер Нильсен
-Уильям Дж.Морган

3. В какой стране изобрели баскетбол?

-Англия
-Бразилия
-Испания
+США

4. Как начинается игра в баскетбол?

-Вбрасыванием из-за лицевой линии
-Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
-Вбрасыванием от середины боковой линии
+Спорным броском в центральном круге

5. Что означает слово «баскетбол»?

-«Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
-«Бакс (доллар)+мяч»
-«Бас (мужской голос) +мяч»
+«Корзина+мяч»

6. Какие размеры баскетбольной площадки?

-18×9м
-23,77×10,97м
+28×15м
-40×20м

7. В каком году появился баскетбол?

-1846
-1890
+1891
-1895

8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

-5м
-6м
+7м
-8м

9. Какие цвета щитов разрешены?

-Белый и чёрный
+Белый и прозрачный
-Жёлтый и прозрачный
-Белый и жёлтый

10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

-Белый
+Чёрный
-Жёлтый
-Оранжевый

11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?

-Чёрный
+Белый
-Жёлтый
-Оранжевый

12. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?

-1
+2
-3
-4

13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?

-2
+3
-4
-5

14. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

-ему записывается персональный фол
+его команде записывается использование 1-минутного перерыва
-команде-сопернику записывается 1 очко
-команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

15. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?

-Любой игрок-партнёр травмированного.
-Капитан команды.
+Игрок, заменивший травмированного.
-Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

-2
-3
+4
-6

17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

-Выход мяча за боковую линию.
-Выход мяча за лицевую линию.
-Спорный мяч.
+Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.

18. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

+спорный мяч.
-вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
-вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.
-вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

19. Какой цены заброшенного мяча не существует?

-1 очко
-2 очка
-3 очка
+4 очка.

20. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?
+Засчитает очки сопернику.
-Назначит спорный.
-Назначит вбрасывание в пользу соперника.
-Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

Приложение 3

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 3 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			выс	сред	низ
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	6,7	6,8
		Д	5,7	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9 м (сек.)	М	10,0	10,6	11,0
		Д	10,3	10,8	11,9
4	Прыжок в длину с места (см)	М	160	130	120
		Д	145	125	110
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	50	38	26
		Д	55	45	30
6	Бег 60 м. (сек.).	М	10,6	11,0	11,8
		Д	10,9	11,2	12,0
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	32	20	16
		Д	30	19	15

+ - без учёта

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 4 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			выс	сред	низ
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,5	6,7	6,9
		Д	5,8	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9м (сек.)	М	10,0	10,8	11,6
		Д	10,3	10,9	11,9
4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	120	105
5	Прыжки через скакалку (кол-во	М	55	45	25

	раз/мин.)	Д	60	50	30
6	Бег 60 м. (сек.).	М	11,0	11,6	12,0
		Д	11,5	11,8	12,2
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	М	24	28	30
		Д	22	30	32
10	Приседания (кол-во раз/ 1 мин)	М	40	35	30
		Д	35	32	26

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 5 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	выс	сред	низ	выс	сред	низ
5	Челночный бег 10 х9 м, сек	27,0	28,5	29,6	27,4	28,8	30,0
5	Бег 30 м, секунд	5,8	6,2	6,8	6,0	6,6	7,0
5	Бег 1000м, мин	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
5	Бег 60 м, секунд	10,8	11,2	11,8	11,0	11,6	12,0
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	2			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(30 сек)	17	12	7	10	8	3
5	Наклоны вперед из положения стоя, см	7+	3+	3-	8+	5+	0
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	26	20	30	20	15
5	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	34	32	30	40	36	34

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, 6 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Учащиеся	Мальчики	Девочки

	Оценка	выс	сред	низ	выс	сред	низ
6	**Челночный бег 10х9 м, сек**	27,0	28,5	29,6	27,4	28,8	30,0
6	**Бег 30 м, секунд**	5,8	6,2	6,7	6,0	6,5	6,9
6	**Бег 60 м, секунд**	9,9	10,2	11,4	10,2	10,7	11,3
6	**Бег 2000 м, мин**	Без учета времени					
6	**Прыжки в длину с места**	175	165	145	165	155	140
6	**Подтягивание на высокой перекладине**	6	5	3			
6	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)**	20	15	10	15	10	5
6	**Наклон вперед из положения стоя**	8+	5+	3-	10+	8+	1+
6	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	48	32	23	32	28	20
6	**Прыжок на скакалке, 25 сек, раз**	42	38	32	46	40	30

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 7 класс

Класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	выс	сред	низ	выс	сред	низ
7	**Челночный бег 10 х9 м, сек**	26,8	27,5	28,6	27,2	28,6	30,0
7	**Бег 30 м, секунд**	5,5	5,8	6,3	5,7	6,0	6,8
7	**Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин**	4,30	4,50	5,10	2,40	3,10	3,50
7	**Бег 60 м, секунд**	9,8	10,4	11,4	10,2	10,9	11,8
7	**Прыжки в длину с места**	180	170	150	170	160	145
7	**Подтягивание на высокой перекладине**	8	6	4			

7	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)**	23	18	13	15	10	6
7	**Наклоны вперед из положения стоя**	10+	5+	2+	12+	8+	1+
7	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	42	35	30	34	25	18
7	**Прыжок на скакалке, 25 сек, раз**	46	44	42	52	50	48

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 8 класс

Класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	выс	сред	низ	выс	сред	низ
8	**Челночный бег 10 х9 м, сек**	26,6	27,4	28,2	27,0	28,2	30,0
8	**Бег 30 м, секунд**	5,0	5,3	5,9	5,3	5,8	6,2
8	**Бег 1000 м, мин**	4,00	4,40	5,00	4,30	4,50	5,30
8	**Бег 60 м, секунд**	9,8	10,0	10,8	10,0	10,8	11,4
8	**Бег 2000 м, мин**	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	**Прыжки в длину с места**	190	180	165	175	165	156
8	**Подтягивание на высокой перекладине**	8	6	4			
8	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)**	25	20	15	19	13	9
8	**Наклоны вперед из положения стоя**	10+	4+	1+	12+	8+	3+
8	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	45	40	34	36	30	21
8	**Прыжок на скакалке, 25 сек, раз**	54	48	40	58	50	40

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств 9 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	выс	сред	низ	выс	сред	низ
9	**Челночный бег 4х9 м, сек**	26,6	27,4	28,2	27,0	28,2	30,0
9	**Бег 30 м, секунд**	5,0	5,2	5,6	5,4	5,9	6,1
9	**Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек**	4,20	4,30	5,00	2,35	2,50	3,00
9	**Бег 60 м, секунд**	9,6	9,9	10,2	9,9	10,2	10,8
9	**Бег 2000 м, мин**	9,20	10,20	11,45	10,20	11,20	12,20
9	**Прыжки в длину с места**	210	190	180	180	160	145
9	**Подтягивание на высокой перекладине**	10	7	4			
9	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)**	32	27	22	20	15	10
9	**Наклоны вперед из положения стоя**	10+	6+	1+	12+	8+	4+
9	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	45	40	35	35	26	20
9	**Прыжок на скакалке, 25 сек, раз**	56	54	46	64	56	40