

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МОРКИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОРКИНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МУ ДО «Моркинский ЦФКС»  
Протокол № 2  
от «04» апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО «Моркинский ЦФКС»  
А.Е. Алексеев  
Приказ № 10  
от «05» апреля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

ID программы: 5247

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: школьники 11-17 лет

Срок освоения программы: 3 года

Объем часов: 420 часа (140 часов в год)

Разработчик программы:

Григорьев Евгений Юрьевич, тренер-преподаватель

п. Морки  
2022 г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	9
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	13
2.1. Учебный план .....	13
2.2. Календарный учебный график.....	13
2.3. Условия реализации программ.....	15
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.....	16
2.5. Оценочные материалы.....	16
2.6. Методические материалы.....	17
2.7. План воспитательной работы.....	18
2.8. Список использованной литературы.....	21
Приложение 1.....	22

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка**

#### **Направленность программы - физкультурно-спортивная**

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

**Новизна программы** обусловлена современными тенденциями развития дополнительного образования. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и прежде всего развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы различных видов спорта и физической активности: гимнастику, акробатику, физическую и техническую подготовку.

В современных требованиях к обучению, воспитанию и подготовке детей к труду важное место отведено формированию активных, творческих сторон личности.

**Отличительной особенностью** программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся с 11 до 17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Срок освоения программы**

Срок освоения программы: 3 года

#### **Формы обучения**

Очная

#### **Уровень программы**

Базовый

**Особенности организации образовательного процесса:** Формы проведения занятий аудиторные и предполагает проведение занятий в спортивном зале. Основные организационные формы обучения - групповые теоретические и практические занятия.

### **Режим занятий**

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий. 35 учебных недель в год.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне
3. Овладение основами игры в баскетбол;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

#### **Развивающие:**

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. 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.
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **Воспитательные:**

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям

### **задачи 1 года обучения**

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

6. Ознакомление с основными приемами техники
7. Ознакомление с основными тактическими действиями игры в баскетбол.
8. Привитие навыков соревновательной деятельности.
9. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

#### **задачи 2 года обучения**

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Повышение общефизической
6. Овладение приемами техники.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Овладение основами тактики командных действий.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
10. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков

#### **задачи 3 года обучения**

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
5. Совершенствование общефизической подготовленности.
6. Совершенствование приемов техники на уровне умений и навыков.
7. Совершенствование командных тактических действий
8. Воспитание самостоятельных навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
9. Способствовать формированию у детей интереса к продолжению занятий баскетболом.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

### **Объем программы -**

Объем программы предусматривает общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Объем программы – 420 часов, по 140 часов в год.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный материал по теоретической подготовке.**

#### ***Теория. Физическая культура и спорт в России.***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

#### ***Теория. Состояние и развитие баскетбола в России.***

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

**Теория. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

**Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Теория. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

**Теория. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

**Теория. Физические способности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления.

**Теория. Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. **Теория. Спортивные соревнования.**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы.

**Общая физическая и специальная подготовки.**

**Практика.**

***Практика.***

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение.

***Практика.***

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

***Практика.***

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

***Практика.***

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса.

***Практика.***

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

***Практика.***

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Борьба. Гребля.

***Практика.***

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

***Практика.***

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Практика.***

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Практика.**

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Практика.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание, «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

**Практика.**

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

**Специально-подготовительные упражнения**

**Практика.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

**Практика.**

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно. Передвижение в упоре на руках по кругу, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.



### ***Практика.***

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

### ***Практика.***

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

### ***Практика.***

**Техническая подготовка.** Владение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Знать:**

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча
2. Историю игры баскетбол
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

### **Овладеть и изучить (иметь навыки):**

1. Основы тактики нападения и защиты
2. Техники приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.
4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.
5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

### **Уметь:**

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

**По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании
3. Основные сведения о спортивной квалификации
4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).
7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;
11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
12. Понятия спорный мяч и спорный бросок
13. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития
15. Основы техники нападения и защиты 16. Основы тактики нападения и защиты

**По итогам 2 года обучения должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях

4. Роль физической культуры в воспитании
5. Основные сведения о спортивной квалификации
6. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
7. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
8. Реакции организма на различные нагрузки
9. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
10. Понятие физкультурно-спортивной этики
11. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
12. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
13. О системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
14. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
15. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
16. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
17. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
18. Характеристики нападения и защиты
19. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
20. Об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
21. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
22. Жесты баскетбольного арбитра
23. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
24. Основы командных действий в нападении и защите
25. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**По итогам 3 года обучения, обучающиеся должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой, на тренировочном занятии и во время спортивных игр
2. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях
3. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
4. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики для юного спортсмена
5. Функции клеток в выделении энергии

6. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне
7. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
8. Роль физической культуры в воспитании
9. Основные сведения о спортивной квалификации
10. Способы воспитания и развития двигательных качеств человека
11. Реакции организма на различные нагрузки
12. Значение и важность постановки целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания в целях повышения двигательной и технической подготовленности
13. Понятие физкультурно-спортивной этики
14. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
15. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат)
16. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
17. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение витаминов, минеральных солей, их нормы, режим питания, регулирование веса
19. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
20. Понятия спорный бросок, спорный мяч, штрафной бросок
21. Характеристики нападения и защиты
22. Значение самосовершенствования в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности
23. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
24. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
25. Жесты баскетбольного арбитра
26. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
27. Основы командных действий в нападении и защите
28. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Должны уметь:**

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину, анализировать и оценивать игровую ситуацию, обладать тактикой нападения и защиты.

**Должны иметь навыки:**

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

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

### **2.1. Учебный план на год**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Учебный материал по теоретической подготовке	10	10	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	25	1	24	Наблюдение, контрольные испытания, тесты
4	Техническая	25	5	20	Наблюдение, контрольные испытания, тесты
5	Тактическая	25	5	20	Наблюдение, контрольные испытания, тесты
6	Игровая	15	1	14	Наблюдение
7	Контрольные календарные игры	5	-	5	Наблюдение, зачет, тестирование
8	Восстановительные мероприятия	5	-	5	Зачет, тестирование
9	Контрольно-судейская практика	5	1	4	Тестирование, карточки судьи, протоколы
10	Контрольные испытания	5	1	4	Сдача нормативов
Итого объем программы		140	24	116	

### **2.2. Календарный учебный график на 3 года**

№ п/п	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Количество недель \ дней \ часов	Год обучения
-------	------------------------	---------------------------	---------------	----------------------------------	--------------

1	01.09.2022	31.05.2023	2 раза в неделю	35 недель 140 часов	1 год обучения
2	01.09.2023	31.05.2024	2 раза в неделю	35 недель 140 часов	1 год обучения
3	01.09.2024	31.05.2025	2 раза в неделю	35 недель 140 часов	1 год обучения

### Календарный учебный график

Дата проведения занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	14.30-15.15 15.30-16.15	-Учебные занятия - Тестирование	10	Учебный материал по теоретической подготовке	Спортивный зал	Тесты
Октябрь	14.30-15.15 15.30-16.15	-Учебные занятия - Коррекционная работа -Самотельная работа	20	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания, тесты
Ноябрь	14.30-15.15 15.30-16.15	-Учебные занятия - Коррекционная работа -Самотельная работа	25	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания, тесты
Декабрь	14.30-15.15 15.30-16.15	-Учебные занятия - Коррекционная работа -Самотельная работа	25	Техническая	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания, тесты
Январь	14.30-15.15 15.30-16.15	-Учебные занятия - Коррекционная работа -Самотельная работа	25	Тактическая	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные испытания, тесты
Февраль	14.30-15.15 15.30-16.15	Игра	15	Игровая	Спортивный зал	Наблюдение

Март	14.30-15.15 15.30-16.15	Игра	5	Контрольные календарные игры	Спортивный зал	Наблюдение, зачет,
Апрель	14.30-15.15 15.30-16.15	- Коррекционная работа -Самостоятельная работа	5	Восстановительные мероприятия	Спортивный зал	Зачет, тестирование
Май	14.30-15.15	-Учебные занятия -Самостоятельная работа	5	Контрольно-судейская практика	Спортивный зал	Тестирование, карточки судьи, протоколы
	14.30-15.15	- Контрольные занятия	5	Контрольные испытания	Спортивный зал	Сдача нормативов

### 2.3. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

##### - оборудование

- Специальный игровой спортивный зал (с пропускной способностью не менее 20 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;

##### - инвентарь

- гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;
- скакалка 20 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- набивные мячи 10 штук;

#### Дидактические материалы:

- 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.

#### Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу;
- инструкции по охране труда.

### Кадровое обеспечение:

ФИО педагога (ов) реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Григорьев Евгений Юрьевич	Тренер преподаватель МУ ДО «Моркинский ЦФКС», образование высшее	Высшее, педагог дополнительного образования

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

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы. Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

#### **2.5. Оценочные материалы (диагностики)**

##### **Нормативные требования по физической подготовке**

##### **1 года обучения (11-12 лет)**

Контрольные упражнения	показатели					
	мальчики			девочки		
обучающиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	8.6	9.2	9.9	9.1	9.8	10.4
Бег 30м.секунд	5.1	5.9	6.6	5.2	6.0	6.6
Бег 1000м, минут	4.40	5.10	5.40	5.10	5.40	6.00
Прыжки в длину с места	165	150	135	155	145	125
Подтягивание	5	4	1	18	12	4
Сгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	7	3

##### **2 года обучения (13-14 лет)**

Контрольные упражнения	показатели					
	мальчики			девочки		
обучающиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	8.5	9.0	9.7	8.9	9.5	10.1



Бег 30м.секунд	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	5.6
Бег 1000м, минут	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание	7	5	3	19	12	4
Сгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3

### 3 года обучения (15-17 лет)

Контрольные упражнения обучающихся	показатели					
	мальчики			девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	8.3	8.8	9.3	8.8	9.4	10
Бег 30м.секунд	5.5	5.8	6.2	5.8	6.1	6.5
Бег 1000м-мальчики минут. 500м-девочки. минут	4.20	4.45	5.15	2.22	2.55	2.80
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание	8	6	4	20	12	4
Сгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5

## 2.6. Методические материалы

### Методы организации и проведения образовательного процесса:

#### -методы обучения

#### Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

#### Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

#### Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод

- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

№ п/п	Тема раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	ОФП	Групповые, индивидуальные	Упражнение, равномерный	Кинограммы упражнений	Коллективная работа
2.	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные, групповые	Основные и подводящие упр., показ, объяснение	Кинограммы, фото, видео	Этапный контроль
3.	Техническая и тактическая подготовка	Учебно-тренировочные	Тренировочное задание	Фото, учебные пособия	Коллективная работа
4.	Теоретическая подготовка	групповые	Беседа, объяснения	Учебные пособия, кинограммы	Коллективная работа
5.	Контрольно-переводные испытания	Контрольная, групповые, поточные	Специальные упр., соревнования	Учебное пособие	Контрольное тестирование
6.	Участие в соревнованиях	Соревновательное, групповые	соревнования	Фото, видео	индивидуальная
7.	Инструкторская и судейская практика	индивидуальное	Беседа, объяснение, взаимообучение	Учебное пособие, фото	Этапный контроль

**2.7 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Главной задачей** в занятиях с юными баскетболистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное

трудолюбие- способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение ребятами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

## Календарный план воспитательной работы

### *1 год обучения*

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа-викторина « Великие спортсмены современности»	сентябрь
2	Краткая информация под девизом «Мой город: история, события, люди»	октябрь
3	Краткий диспут на тему «Зачем нам нужны домашние животные»	ноябрь
4	Беседа на тему «Чрезвычайные ситуации»	декабрь
5	Беседа на тему «Новый год в нашей стране»	январь
6	Беседа на тему «Игры в жизни людей »	февраль
7	Диспут на тему «Что бы было если...»	март
8	Беседа на тему «Дорожные знаки»	апрель
9	Мир вокруг нас	май
10	Беседа на тему «Безопасности детей на улице города, в лесу, на воде»	май

### *2 год обучения*

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа-викторина « Всё о спорте»	сентябрь
2	Краткая информация под девизом «Великие спортсмены	октябрь

	Городецкого района»	
3	Краткий диспут на тему «Как изменилась жизнь человека от первобытного до настоящего времени»	ноябрь
4	Беседа на тему «Я и мои таланты»	декабрь
5	Беседа на тему «Правила поведения в спортивном зале»	январь
6	Беседа на тему «Твой любимый спортсмен»	февраль
7	Диспут на тему «Виды травм и их предупреждение»	март
8	Беседа на тему «Правила поведения в спортзале»	апрель
9	Беседа на «Экстремальные ситуации для человека в природной среде»	май
10	Беседа на тему «Безопасности детей на улице города, в лесу, на воде»	май

### *3 год обучения*

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа-викторина «Спорт в жизни человека»	сентябрь
2	Беседа «Моя семья»	октябрь
3	«Самые дорогие для меня слова: мама, Родина, мир»	ноябрь
4	Беседа на тему «Огонь – друг и враг человека»	декабрь
5	Беседа на тему «Мы знакомимся с дорожными знаками»	январь
6	Беседа на тему «Считаете ли вы себя культурным человеком»	февраль
7	Беседа на тему «Простейшие приемы оказания первой медицинской помощи на воде, на льду»	март
8	Беседа на тему «Домашняя аптечка»	апрель
9	Правила поведения велосипедистов	май
10	Беседа на тему «Безопасности детей на улице города, в лесу, на воде»	май

#### **Реализация данных направлений предполагает:**

- Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей;
- Создание условий проявления и мотивации творческой активности воспитанников в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования;
- Координация деятельности и взаимодействие всех звеньев воспитательной системы.

#### **Методы и формы воспитательной работы:**

– методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

## 2.8. Список литературы и электронных источников

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ // Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. - М.: АСТ, - 1998.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 1997.
4. Железняк Ю.Д., Водяникова В.П. и др., Баскетбол. М., 1984.
5. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Минск.:Беларусь,1967.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.,ООО «Издательство АСТ», 2003.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. АСТ АСТРЕЛЬ, 2004
8. Спортивные игры. (Под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.
9. Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» - Москва 2010.

1. [www.basketlessons.net](http://www.basketlessons.net)
2. [www.ballplay.narod.ru](http://www.ballplay.narod.ru)
3. [mba-basket.ru](http://mba-basket.ru)
4. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
5. А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2007;
6. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Польшня, 1986.
7. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.

### **Поисковые системы:**

- <http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс  
<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

## Приложение 1

### Тесты по правилам и судейству игры в баскетбол

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

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16. **2. Ширина линий разметки**

**баскетбольной площадки (см):** а) 5; б) 6; в) 8.

**3. Диаметр центрального круга площадки (см):**

а) 300; б) 360; в) 380.

**4. Температура в зале при проведении соревнований:**

а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

**5. Высота баскетбольной корзины**

**(см):**

а) 300; б) 305; в) 307.

**6. Окружность мяча (см):**

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78. **7.**

**Размеры баскетбольного щита**

**(см):**

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

**8. Вес мяча (г):**

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650. **9. Во время игры на площадке с**

**одной стороны может находиться (игроков):** а) 4; б) 5; в) 6.

**10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**

а) 270; б) 290; в) 275.

**11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50. **12. В**

**каком году появился баскетбол как игра:**

а) 1819; б) 1899; в) 1891. **13. Кто**

**придумал баскетбол как игру:**

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

**14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

**15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

**16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

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

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

**18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**

- а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

**19. Победителем встречи является команда:**

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

**20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

**21. Как начинается игра?**

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

**22. Запасными игроками считаются те, которые:**

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

**23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

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

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

**25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?**

- а) В каждой четверти по одному;
- б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
- в) два за игру.

**26. Длительность тайм-аутов (с):**

- а) 30; б) 45; в) 60.

**27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:** а) уйти с неё;

- б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных.

**28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:**

- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

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

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

**30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?**

- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска; б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

**31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?**

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день.

**32. Как начинается вторая четверть?**

- а) Спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

**33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):** а) 5; б) 10; в) 15.

**34. Смена корзин происходит:**

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

**35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**

- а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

**36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):** а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

**37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**

- а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

**38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):** а) 30; б) 28; в) 24.

**39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**

- а) 10; б) 20; в) 30.

**40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?** а) 8; б) 10; в) 12.

**41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?** а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

**42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**

- а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

**43. Диаметр баскетбольной корзины (см):**

- а) 40; б) 45; в) 50.

**44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**

- а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

**45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**

- а) один; б) два; в) три.

**46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):** а) 5; б) 4; в) 3.

**47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**



- а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой. **48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:** а) любым игроком;
- б) только игроком, против которого нарушили правила;
- в) тем, кого назначит тренер.

**49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**

- а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
- б) партнерами игрока, выполняющего броски;
- в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником. **50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

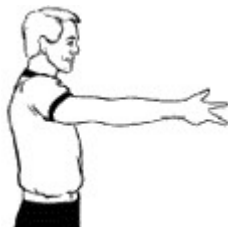
- а) одно очко;
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска); в) три очка.

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



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

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



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

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



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

**54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

**55. Этот жест судьи означает:**



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

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



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

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



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

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



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

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



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

**60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:**



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

### Правильные ответы.

<b>Номер теста</b>	<b>Вариант ответа</b>	<b>Номер теста</b>	<b>Вариант ответа</b>	<b>Номер теста</b>	<b>Вариант ответа</b>	<b>Номер теста</b>	<b>Вариант ответа</b>
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б
9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а
11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б	59	б
15	а	30	а	45	а	60	б

## Оценка знаний.

<i>Диапазон правильных ответов</i>	<i>Уровень</i>
1 – 30	низкий
31-42	средний
43-60	высокий

### ТЕСТ ПО БАСКЕТБОЛУ

**1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?** 1) 1861г.

2) 1891г.

3) 1824г.

4) 1904г.

**2. В какой стране изобрели баскетбол?**

1) США

2) Испания

3) Англия

4) Россия

**3. Кто изобрел баскетбол?**

1) Джон Вуден

2) Джеймс Нейсмит

3) Тед Тернер

4) Бетр Лесгадт

**4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?**

1) 8 игроков

2) 6 игроков

3) 5 игроков

4) 10 игроков

**5. Назовите размеры баскетбольной площадки**

1) 9 x 18

м 2) 10 x

15 м

3) 20 x 40 м

4) 26 x 14 м **6. Чему равен вес баскетбольного мяча?**

1) 300 - 400 г

2) 480 - 520 г

3) 1 кг - 1кг 200г

4) 600г - 650г

**7. Высота баскетбольного кольца равна:**

1) 2 м 50 см

2) 3 м 50 см

3) 4 м

4) 3 м 5 см

**8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?**

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

**9. Сколько судей проводят игру на поле?**

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

**10. Что такое "фол"?**

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

**11. Сколько длится баскетбольный матч?**

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

**12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры? 1) 1 очко**

- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

**13. Может ли в игре быть ничейный счет?**

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

**14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?**

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

**15. Что такое "тайм-аут"?**

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

**16. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?**

- 1) 2 в одном тайме

- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество **17. Что такое “прессинг”?** вид замены игроков в игре вид личной активной защиты вид попадания на кольцо вид быстрого прорыва

**18) Что такое правило “трех секунд”?**

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

**19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?**

од  
но  
дв  
а  
тр  
и  
че  
ты  
ре  
**20.**  
**С**  
**ко**  
**ль**  
**ко**  
**фо**  
**ло**  
**в**  
**мо**  
**же**  
**т**  
**по**  
**лу**  
**чи**  
**ть**  
**иг**  
**ро**  
**к**  
**за**  
**од**  
**ну**  
**иг**  
**ру**  
**?**

оди  
н  
два  
пят  
ь  
дес  
ять

**Ответы на тесты  
«БАСКЕТБОЛ»  
ТЕСТ 1**

1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4
7	4
8	1
9	2
10	2
11	1
12	2
13	2
14	2
15	1
16	1
17	2
18	3
19	3
20	3

**Тест № 2 «БАСКЕТБОЛ»**

**1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?**

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г. 4) 1980г.

**2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?**

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)

**4) Жальгирис (Вильнюс) 3. Сколько игроков в баскетбольной команде?**

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

**4. Размеры баскетбольного щита?**

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

**5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?**

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

**6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?**

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

**7. Что такое "блокировка"?**

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом 4) толчок игрока, владеющего мячом

**8. Что такое "дриблинг"?**

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

**9. Что такое "пробежка"?**

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

**10. Можно ли касаться мяча ногой?**

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

**11. Что такое правило пяти секунд?**

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

**12. Что такое зонная защита?**

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки



- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

**13. Что такое «технический фол»?**

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке  
2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики  
3) перерыв в игре по причине травмы игрока 4) неправильное применение атаки игрока

**14. Что такое «персональный фол»?**

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком  
2) бросок мяча со штрафной линии  
3) неправильная замена игроков  
4) касание мяча соперником

**15. Что такое «умышленный фол»?**

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения  
2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно  
3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом 4) бросок мяча из-за спины защитника

**16. Что такое «обоюдный фол»?**

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно  
2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд  
3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

**17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?**

- 1) начало игры  
2) окончание игры  
3) минутный перерыв  
4) удаление игрока с поля

**18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?**

- 1) начало игры  
2) окончание игры  
3) персональное замечание игроку или тренеру  
4) минутный перерыв

**19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?**

- 1) персональное замещение  
2) предупреждение игрока  
3) неправильное ведение мяча  
4) замена игрока

**20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?**

- 1) толчок игрока  
2) удар игрока  
3) блокировка  
4) задержка игрока

**21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?**

- 1) толчок игрока

- 2) столкновение
- 3) удар по рукам
- 4) пробежка

**22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?**

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

**23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?**

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

**24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?**

- 1) замена игроков
- 2) штрафной бросок
- 3) пробежка
- 4) обоюдный фол

**25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?**

- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- 2) спорным броском
- 3) штрафным броском
- 4) по усмотрению судьи

**26. Что такое “pivot”?**

- 1) штрафной бросок
- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча.

**Ответы на тесты**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**ТЕСТ 2**

1	1
2	3
3	3
4	2
5	1
6	1
7	2
8	2
9	3
10	3
11	1
12	2
13	2

14	1
15	2
16	1
17	2
18	3
19	4
20	2
21	2
22	1
23	4
24	2
25	3