

Принята
решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Средней школы № 19
С.А. Рязанцева
Приказ от 31.08.2021 г. № 215

ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

срок реализации – 3 года
возраст обучающихся – 12-17 лет

Автор-Составитель:
Шаймарданов Виталий Зайнетдинович,
Педагог дополнительного образования

г. Каменск-Уральский

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Баскетбол» составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"), Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа «Баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, укрепление здоровья.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

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

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и кол-

лективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как 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.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Адресатом общеразвивающей программы «Баскетбол» является возрастная категория обучающихся 12-17 лет.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. Группы формируются по гендерной принадлежности: группы мальчиков (юношей) и группы девочек (девушек) обучаются отдельно. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года.

**Контрольные упражнения для зачисления в группы
по виду спорта «баскетбол»**

№	Контрольные упражнения	8 лет		9-10		11-12		13-14	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег на 20 м (с)	Не более		Не более		Не более		Не более	
		4,5	4,7	4,5	4,7	4,0	4,3	4,0	4,3
2.	Челночный бег 40 с на 28 м	Не более		Не более		Не менее		Не менее	
		-	-	-	-	168	150	168	150
3.	Скоростное ведение мяча 20 м	Не более		Не более		Не более		Не более	
		11,0	11,4	11,0	11,4	10,0	10,7	10,0	10,7
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		120	115	140	130	160	145	190	160
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		24	20	24	20	30	25	30	25
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		21	18	27	24	32	28	35	31

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
1 год обучения	1	12-13	12
2 год обучения	1	14-15	12
3 год обучения	1	16-17	12

Режим занятий. Занятия проводятся по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

Объем. Программа рассчитана на 3 учебных года. Количество часов в неделю - 2ч., в год 74 ч. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 222 часа.

Срок освоения. Период освоения программы определяется ее содержанием и рассчитан на 3 года, 111 недель.

В коллектив принимаются все желающие, без ОВЗ и не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Формы обучения:

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Виды занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При реализации программы используются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые в соответствии с учебным планом с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

2. Цель и задачи общеразвивающей программы:

Цель: полноценное физическое развитие и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приемам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитывающие:

- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.
- пропаганда здорового образа жизни, привлечение семей учащихся к участию в спортивных мероприятиях и праздниках.

3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

1-й года обучения (74 часа – 2 часа в неделю)

№ п/п	Модуль	Кол-во часов		Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	
1	Основы знаний	1		

2	Техническая подготовка	3	30	
3	Тактическая подготовка	3	18	
4	Общефизическая подготовка		12	Сдача нормативов
5	Соревнования		7	Соревнования
	ИТОГО		74	

2-й год обучения 74 часа – 2 часа в неделю)

№ п/п	Модуль 2	Кол-во часов		Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	
1	Основы знаний	4		тест
2	Техническая подготовка		32	
3	Тактическая подготовка		20	
4	Общефизическая подготовка		10	Сдача нормативов
5	Соревнования		8	Соревнования
	ИТОГО		74	

3-й год обучения (74 часа – 2 часа в неделю)

№ п/п	Модуль 3	Кол-во часов		Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	
1	Основы знаний	4		тест
2	Техническая подготовка		22	
3	Тактическая подготовка		32	
4	Общефизическая подготовка		8	Сдача нормативов
5	Соревнования		8	Соревнования
	ИТОГО		74	

Содержание учебного плана

Первый год обучения

Основы знаний (1 час).

Теория 1ч. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (33 часа).

Теория 3ч. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Практика 30ч.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (21 час).

Теория 3ч. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита, (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Практика 18ч.

Овладение техникой свободного нападения.

Овладение техникой позиционного нападения (5 : 0) без смены мест, позиционного нападения (5 : 0) со сменой мест.

Овладение техникой нападения быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1).

Овладение техникой взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение техникой личной защиты (1 : 1).

Овладение техникой двухсторонней игры по упрощенным правилам.

Общездоровья подготовка (12 часов).

Практика 12ч.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (7 часов).

Практика 7ч.

Принять участие в одних соревнованиях.

Второй год обучения

Основы знаний (4 часа).

Теория (4 часа).

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ 3 выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Правила игры. Жесты судей. Тест.

Техническая подготовка (32 часа).

Практика 32ч.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сме-

ной мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (20 часов).

Практика 20ч.

Овладение техниками:

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общefизическая подготовка (10 часов).

Практика 10ч.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий - от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя

руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Соревнования (8 часов).

Практика 8ч. Принять участие в трех соревнованиях.

Третий год обучения

Основы знаний (4 часа).

Теория 4ч.

Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ 3 выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований. Тест.

Техническая подготовка (22 часа).

Практика 22ч.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (32 часа).

Практика 32ч.

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия про-

тив игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3 : 2, 2 : 3.

Общезащитная подготовка (8 часов).

Практика 8ч.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во 2-й год обучения.

Соревнования (8 часов).

Практика 8ч. Принять участие в трех соревнованиях.

Планируемые результаты:

По итогам обучения по Программе обучающиеся: будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

будут уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты; будут иметь навыки:
- владеть техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения как с мячом, так и без мяча.

Формы контроля и аттестации.

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений, обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности.
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявление высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

Предметные результаты:

- знать историю развития вида спорта – «Баскетбол» в школе, городе, стране,
- знать и применять на практике правила игры,
- использовать в игре тактические приемы,
- знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- уметь проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- уметь оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- уметь преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,
- соблюдать правила игры и соревнований.

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

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Условия реализации программы включают в себя:

- материально-техническое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

- кадровое обеспечение

Программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

- методические материалы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

4.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы.

Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний баскетбола, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований: — стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;

— положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;

— уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения,

итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений, обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Вопросы объединены в темы: «История баскетбола», «Правила баскетбола», «Технические приемы в баскетболе». По мере изучения разделов тем тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов, для каждого года обучения.

Приложение 1.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

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

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

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

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

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

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки (1-й год обучения)

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6,2	4,9	4.10
4	180	6,5	5,2	4.20
3	170	6,7	5,4	4.30

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

Второй год обучения

К концу второго обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, под углом к щиту
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- научатся использовать игровые действия для развития физических качеств

Нормативы подготовки (2-й год обучения)

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Общефизическая подготовка (2-й год обучения)

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5,7	4,5	3.50
4	210	6,0	4,7	4.00
3	200	6,2	5,0	4.20

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

Третий год обучения

К концу обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, под углом к щиту
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- научатся использовать игровые действия для развития физических качеств

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с Дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
4	13	11	15	26
3	11	9	17	22

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5,0	4,2	3.20
4	230	5,2	4,5	3.30
3	220	5,5	4,8	3.40

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

5. Список литературы

5.1. Список литературы для педагога.

1. Нестеровский Д.С. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2011г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. – М.: Академия, 2001г.
3. Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
4. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
5. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002г.
6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов. - СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г.
7. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. - Омск, 2011г.
8. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие по баскетболу. - СПб.: Олимп, 2007г.
9. Баскетбол для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие// <http://www.sportlib.ru/basket/trigorov/>
10. Правила соревнований по баскетболу // <http://www.ref.basket>.

5.2. Список литературы для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Приложение 1

1. Тест «Правила игры в баскетбол»

1. Размеры баскетбольной площадки:

- А) 32х16 м
- Б) 40х20 м
- В) 28х15 м
- Г) 9х18 м

Ответ – В

2. Входят ли линии, ограничивающие площадку, в её размеры:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

3. Диаметр центрального круга составляет:

- А) 3,6 м
- Б) 1,8 м

Ответ – А

4. Размеры ограниченной зоны составляют:

- А) 5,78х6 м
- Б) 6,75х4,8 м
- В) 5,8х4,9 м

Ответ – В

5. Расстояние до линии трёхочкового броска составляет:

- А) 6,25 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
- Б) 6,25 м от центра лицевой линии до линии полукруга
- В) 6,75 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
- Г) 6,75 м от центра лицевой линии до линии полукруга

Ответ – В

6.Полукруг, в котором не фиксируются фолы столкновения имеет радиус:

- А) 1,25 м
- Б) 1,5 м

Ответ – А

7.Высота от пола до уровня кольца составляет:

- А) 2,90 м
- Б) 2,95 м
- В) 3,00 м
- Г) 3,05 м

Ответ – Г

8. Может ли игровая форма состоять из маек одного цвета, а шорт другого цвета:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – А

9.Можно ли игрокам использовать предохранительные покрытия для пальцев, кистей, локтей, сделанные из мягкого пластика или кожи:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

10.Можно ли игрокам использовать защитное приспособление для носа из твёрдого материала:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – А

11.Продолжительность 4 периода в матче:

- А) 10 минут
- Б) 12 минут
- В) 15 минут

Ответ – А

12.Соответствие продолжительности перерыва и периодов игры:

- А) между 3 и 4 четвертью 1) 20 минут
- Б) между 1 и 2 половиной игры 2) 2 минуты
- В) между играми в расписании 3) 15 минут

Ответ – А-2, Б-3, В-1

13. В случае ничейного результата по окончании основного времени матча:

- А) игра заканчивается ничьёй
- Б) назначается дополнительный период 5 минут
- В) назначается дополнительный период 10 минут

Ответ – Б

14.Сколько дополнительных периодов можно провести за игру:

- А) 1
- Б) 2
- В) сколько необходимо для нарушения равновесия в счёте

Ответ – В

15.Может ли судья начать игру, если у одной из команд на площадке нет 5 игроков:

- А) ДА
- Б) НЕТ
- В) может в случае согласия соперника
- Г) может в чрезвычайных ситуациях

Ответ – Б

16.Мяч становится живым, когда:

- А) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руки судьи при подбрасывании
- Б) мяч оказывается в руках игрока, выполняющего штрафной бросок

В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – В

17. Мяч становится мёртвым, когда:

А) мяч оказывается в руках игрока для вбрасывания из-за пределов площадки

Б) звучит сигнал устройства 24 секунд, когда одна из команд контролирует мяч

В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – Б

18. Способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска – это:

Ответ – поочерёдное владение

19. Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:

А) два очка записывается капитану соперников

Б) два очка записывается игроку, забившему мяч

В) очки записываются любому игроку команды соперников

Г) игрок наказывается техническим фолом

Ответ – А

20. Остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера – это:

Ответ – тайм-аут

21. Может ли капитан затребовать тайм-аут:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

22. Сколько тайм-аутов можно взять в 1 половине игры:

А) два

Б) три

Ответ – А

23. Остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком – это:

Ответ – замена

24. Можно ли предоставить замену команде, забившей мяч с игры в последние 2 минуты дополнительного периода:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

25. Если команда проигрывает игру «лишением права»:

А) ей засчитывается поражение со счётом 20:0 и в классификации ноль очков

Б) ей засчитывается поражение со счётом 2:0 и в классификации одно очко

Ответ – А

26. Сколько секунд можно находиться игроку в ограниченной зоне команды соперников:

А) не больше трёх

Б) не больше пяти

В) не больше восьми

Ответ – А

27. Сколько времени даётся команде для перевода мяча из тыловой зоны в передовую:

А) пять секунд

Б) восемь секунд

В) десять секунд

Г) двенадцать секунд

Ответ – Б

28. В течение какого времени команда должна выполнить бросок с игры:

А) двадцати четырёх секунд

Б) тридцати секунд

В) в течение неограниченного времени

Ответ – А

29. Несоблюдение правил вследствие неправильного контакта с соперником – это:

Ответ – фол

30. Сопоставьте нарушение и название фола:

А) драка 1) технический фол

Б) игрок явно не пытается сыграть в мяч 2) персональный фол

В) неправильная блокировка игрока 3) неспортивный фол

Г) симуляция фола 4) дисквалифицирующий фол

Ответ – А-4, Б-3, В-2, Г-1

31. Судьями-секретарями являются:

А) секретарь

Б) комиссар

В) оператор 24 секунд

Г) секундометрист

Д) все вышеперечисленные

Ответ – А, В, Г

32. Может ли быть оспорено решение, принятое судьями:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

33. На каком расстоянии должна находиться скамейка запасных игроков от игровой площадки:

А) не менее 5 метров

Б) не менее 2 метров

В) не менее 1 метра

Ответ – Б

34. Сколько комплектов маек должна иметь команда:

А) три

Б) четыре

В) два

Ответ – В

35. Сколько времени длится тайм- аут:

А) 30 секунд

Б) 1 минуту

В) 2 минуты

Ответ – Б

36. Могут ли неиспользованные тайм- ауты быть перенесены на вторую половину или дополнительный период

А) да

Б) нет

Ответ – Б

37. Какие действия не являются ведением:

А) последовательные броски с игры

Б) выбивание мяча из- под контроля над мячом

В) прерывание передачи и установление контроля над живым мячом

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

38. Запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом:

Ответ – пробежка

39. Разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч вышагивает один или несколько раз в любом направлении:

Ответ – поворот

40. В течении какого времени плотноопаемый игрок должен передать, бросить в корзину

или повести мяч:

А) 5 секунд

Б) 3 секунд

В) 4 секунд

Ответ – А

41. Попытка задержать или помешать сопернику без мяча, занять желаемую позицию:

Ответ – заслон

42. Физическое воздействие друг на друга двух или более соперников:

Ответ - драка

43. Что входит в обязанности секретаря:

А) записывать фамилии и номера игроков в протокол

Б) производить замены

В) определять поочередное владение мячом

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

44. За сколько времени до начала игры секретарь должен подготовить протокол:

А) за 30 минут

Б) за 10 минут

В) за 20 минут

Ответ – В

45. Какой шириной должны быть нанесены линии на игровой площадке:

А) 3 сантиметра

Б) 5 сантиметров

Ответ – Б

46. Какой высоты должен быть номер на спине игрока:

А) не менее 20 сантиметров

Б) не менее 10 сантиметров

В) не менее 10 сантиметров

Ответ – А

47. Какой высоты должен быть номер на груди игрока:

А) не менее 20 сантиметров

Б) не менее 10 сантиметров

В) не менее 10 сантиметров

Ответ – Б

48. Игрок, который является представителем своей команды на игровой площадке:

Ответ – капитан

49. Командный контроль над мячом заканчивается, когда:

А) соперник устанавливает контроль над мячом

Б) мяч становится мёртвым

В) мяч покидает руку игрока, выполняющего бросок с игры

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

50. Неправильный персональный контакт игрока с толчком или движением в туловище соперника – это:

Ответ – столкновение

51. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника – это:

Ответ – блокировка

52. Неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения – это:

Ответ – задержка

53. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника – это:

Ответ – толчок

54. Технический фол дают игроку, когда он:

- А) пренебрегает предупреждениями судей
- Б) неуважительно обращается к судьям
- В) использует выражения или жесты, оскорбляющие зрителей
- Г) совершил грубое нарушение против соперника

Ответ – А, Б, В

55. Когда фиксируется технический фол, кто из членов команды соперников может выполнить штрафной бросок:

- А) капитан команды
- Б) любой член команды

Ответ – Б

56. Между кем должен сидеть комиссар:

- А) между секретарем и оператором 24 секунд
- Б) между помощником секретаря и секундометристом
- В) между секретарем и секундометристом

Ответ – В

57. Когда секундометрист должен подать свой сигнал об истечении тайм- аута:

- А) в 45 секунд
- Б) в 50 секунд
- В) в 60 секунд

Ответ – Б

58. За сколько времени до начала первой четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 5 минут

Ответ – А

59. За сколько времени до начала третьей четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 2 минуты

Ответ – Б

60. Каким может быть фол игрока:

- А) персональным
- Б) техническим
- В) неспортивным
- Г) дисквалифицирующим
- Д) всё выше перечисленное

Ответ – Д

61. Каким может быть фол тренера:

- А) техническим
- Б) неспортивным
- В) дисквалифицирующим
- Г) всё выше перечисленное

Ответ – А, В

62. Какой буквой обозначается технический фол тренеру за неспортивное поведение:

- А) С
- Б) В
- В) U

Ответ – А

63. Какой буквой обозначается неспортивный фол:

А) С

Б) U

В) Р

Ответ – Б

64. Сколько очков для команды отводится в одном протоколе:

А) 150

Б) 160

В) 180

Ответ – Б

65. Сколько человек находится за секретарским столиком:

А) 6

Б) 4

В) 5

Г) 3

Ответ – В

66. За сколько времени до начала игры тренеры должны указать пятерых игроков, которые начнут игру:

А) 5 минут

Б) 10 минут

В) 1 минуту

Ответ – Б

67. Является ли нарушением, если игрок умышленно забрасывает мяч с игры в собственную корзину:

А) да

Б) нет

Ответ – А

68. Какое максимальное количество очков может заработать игрок за одну атаку:

А) три

Б) четыре

В) два

Ответ – Б

69. Предоставляемая игроку возможность набрать очко броском в корзину без помех – это:

Ответ - штрафной бросок

70. Показания 24 секунд сбрасываются, как только:

А) судья даёт свисток при фоле или нарушении

Б) мяч попадает в корзину после броска с игры В) мяч касается кольца после броска с игры

Г) всё выше перечисленное

Ответ - Г

2. Тест по правилам игры в баскетбол 2

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): 100
- 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.

0. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) блокировку игрока.

Правильные ответы

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
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.

Диапазон правильных ответов	Оценка
1-6	1
7-12	2
13-18	3
19-24	4
25-30	5
31-36	6
37-42	7
43-48	8
49-54	9
55-60	10

3. Тест «История баскетбола»

- В каком году был «изобретён баскетбол»?
а) 1986 год б) 1905 год в) 1891 год
- Кто «изобрёл» баскетбол?
а) Джеймс Нейсмит б) Луи Чемберлен в) Деметре Викелас г) Джеймс Коннолли
- Сколько игроков было в баскетбольной команде в соответствии с первой версией правил?
а) 12 б) 3 в) 9 г) 6
- Когда была создана Международная федерация баскетбола?
а) 18 июня 1932 года б) 21 июня 1940 года в) 7 ноября 1917 года
- Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
а) Ш.О.И. в Сент-Луисе, 1904 год б) И.О.И. в Афинах, 1896 год в) VIII О.И. в Париже, 1924 год
- Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
а) 1936 год, XI-О.И. в Берлине б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки в) 1908 год, IV О.И., Лондон
- На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год б) XVII О.И. - Рим, 1960 год в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год
- На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
а) XVIII О.И. - Токио, 1964 год б) XX О.И. - Мюнхен, 1972 год в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год
- Благодаря чьему пасу сборная СССР выиграла свои первые олимпийские золотые медали в 1972 году?
а) Сергей Белов б) Александр Белов в) Зураб Саканделидзе г) Иван Едешко
- Из США баскетбол проник вначале в :
а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию в) Китай, Японию, Филиппины
- Какой баскетболист имеет в своем активе больше всего титулов чемпиона НБА?
а) Билл Расселл б) Леброн Джеймс в) Кобе Брайант г) Майкл Джордан
- В каком году сборная СССР во второй раз выиграла олимпийские игры по баскетболу?
а) 1976 б) 1992 в) 1980 г) 1988
- Кто стал первым российским игроком в НБА?
а) Сергей Базаревич б) Виктор Хряпа в) Никита Моргунов г) Андрей Кириленко
- В каком году мужская сборная России завоевала золото Евробаскета?
а) 2007 б) 1998 в) 2000 г) 2011
- Кто из действующих игроков НБА начал свою карьеру раньше других?
а) Леброн Джеймс, "Кливленд" б) Кевин Гарнетт, "Миннесота" в) Пол Пирс, "Лос-Анджелес Клипперс" г) Дуэйн Уэйд, "Чикаго"
- В каком году российский баскетболист впервые выиграл чемпионат НБА?
а) 2000 б) 2003 в) 1993 г) 2016

4. Тест «Все о баскетболе»

1. Что такое баскетбол?

Баскетбол – это спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину – кольцо с сеткой, укрепленное на специальном щите.

2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?

Играть в баскетбол начали зимой 1891 – 1892 гг. в городе Спрингфилд в штате Массачусетс, на северо-востоке США.

3. Кто придумал игру в баскетбол?

Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит захотел придать больше живости скучным зимним урокам физкультуры и решил занять студентов новой подвижной игрой. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название баскетбол (basket – корзина, ball – мяч).

4. Когда состоялся первый матч?

Первый матч состоялся 15 декабря 1891 г. Играли две команды по 9 игроков в каждой, а мяч забрасывали не в кольца с сетками, а в корзины из-под персиков. Но днем рождения баскетбола считается 15 января 1892 г., когда были придуманы правила новой игры – всего 13 пунктов. С тех пор баскетбол распространился из Соединенных Штатов по всему свету, став одним из самых популярных видов спорта.

5. Когда были изданы первые официальные правила игры?

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Из США баскетбол попал сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки.

6. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

Впервые в России в баскетбол стали играть в 1906 г. В это время в Санкт-Петербурге существовало спортивное общество «Маяк». Первые регулярные занятия баскетболом в нашей стране связаны именно с деятельностью «Маяка», с членом этого общества С.В. Васильевым, которого позже назовут русским Нейсмитом. С.В. Васильев раздобыл правила баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку.

7. Что такое FIBA (ФИБА)?

FIBA (ФИБА) – это Международная федерация баскетбола, которая проводит различные соревнования между баскетболистами разных стран. У FIBA существует рейтинг игры различных команд. То есть команды, играющие в этой организации, получают очки, после чего выстраивается список от самой лучшей команды – к самой худшей. В FIBA играют мужские и женские команды.

8. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?

FIBA была образована 18 июня 1932 г. на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария).

9. Сколько стран было в ее первом составе?

У истоков создания ФИБА стояли национальные баскетбольные комитеты восьми стран – это Аргентина, Чехословакия, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния и Швейцария.

10. Что такое НБА?

НБА – это Национальная баскетбольная ассоциация, которая находится в Северной Америке: в США и Канаде. Она возникла 6 июня 1946 года в Нью-Йорке и сначала состояла из двух дивизионов с названием Баскетбольная ассоциация Америки. Всего в лигу входило 11 команд. А в 1949 году эта спортивная организация получила название НБА. В этом же году количество команд в НБА составило уже 17. Сейчас в НБА входит 30 профессиональных клубов, находящихся на территории США и Канады.

11. В чем заключается цель игры?

Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. Соревнова-

ние выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени.

12. Как подсчитываются очки?

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко – штрафной бросок; 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии); 3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА).

13. Сколько игроков в каждой команде?

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

14. Требования к номерам игроков?

Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади; цифры должны быть однотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 2 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 4-го до 15-го. Игрокам одной команды не разрешается иметь одинаковые номера.

15. Права и обязанности капитана?

Капитан является представителем своей команды и контролирует ее игру. Он может обратиться к судье с вопросами, связанными с толкованием правил или получением необходимой информации, при условии, что делается это в корректной форме. Никто из других игроков не может обращаться к судье. Если капитан команды покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается за него.

16. Обязанности и права старшего судьи?

Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

17. Сколько длится игра?

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

18. Что представляет собой баскетбольная площадка?

Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

19. Требования к баскетбольным щитам?

Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выкрашены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.

20. На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

На высоте 3,05 метра от пола.

21. Какими должны быть баскетбольные кольца?

Баскетбольные кольца должны быть из прочной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.

22. Требования к баскетбольному мячу?

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

23. В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?

«Живой мяч» – судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку для штрафного броска; мяч находится в руках игрока, готового к его вбрасыванию из-за пределов игровой площадки; «мертвый мяч» – мяч вышел из игры (заброшен в кольцо, не введен в игру соперником, находится в руках судьи перед спорным или штрафным броском, после любого сигнала судьи на остановку игры).

24. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?

Технику нападения и технику защиты. 25. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе? Ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча.

26. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?

Технику передвижений и технику отбора мяча.

27. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

Ловля мяча двумя руками.

28. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?

Подготовительную (действия игрока во время приближения мяча к нему), основную (действия во время соприкосновения игрока с мячом), заключительную (завершающие действия с мячом и подготовка игрока к последующим действиям).

29. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?

Передача мяча двумя руками от груди.

30. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника? Передача одной рукой «крюком».

31. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?

Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.

32. Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины?

Игрок должен выполнить добивание мяча в кольцо в прыжке одной или двумя руками.

33. Что такое фол в баскетболе?

Фол – это совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные.

34. Какие способы нападения применяют в баскетболе?

Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение.

35. Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе? Длинной передачей к щиту соперника; через центр поля (с ведением или без ведения мяча); вдоль боковой линии.

36. Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты – технику защиты или технику нападения?

Первоначально они осваивают технику нападения, так как в этом случае спортсмены лучше понимают, как эффективнее действовать в защите во время атаки соперника.

37. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?

Взяв мяч, поднять его вверх, быстро опустить до уровня колен, затем быстро поднять его вправо, перенести влево, сделать круги в разные стороны; если мяч надежно контролируется игроком во всех этих положениях, то баскетболист держит мяч правильно.

38. Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча?

Передачи мяча в парах; броски и ловля мяча от стенки на расстоянии 2 – 3 м от нее.

39. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры? Важно уметь вести мяч без зрительного контроля за счет периферического зрения и мышечного ощущения мяча.

40. Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?

Хлестообразным завершающим движением кисти бросающей руки.

41. Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках техническое действие?

Во время игры.

42. Какие требования должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол?

Твердо освоить исходное положение для выполнения любого действия; хорошо знать, как действовать в той или иной ситуации; уметь выполнять необходимые движения с нужной амплитудой и в требуемом темпе; стабильно сохранять точную структуру основ техники, умело сочетая ее различные элементы; постоянно совершенствовать свои технические навыки.

43. Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол?

Успешное применение ранее изученных и освоенных технических приемов во взаимодействии с игроками команды в зависимости от игровой обстановки; умение быстро находить и создавать выгодные для своей команды игровые ситуации.

44. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?

Нет, это запрещено правилами соревнований.

45. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?

Если команда получает контроль над «живым мячом» на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение 24 секунд, нарушение этого правила фиксируется звуковым сигналом и квалифицируется как нарушение правил соревнований.

46. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».

Возобновление ведения мяча после задержки его рукой или касания мяча двумя руками одновременно во время ведения; эти действия квалифицируются как ошибку игрока.

47. Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?

Часть площади штрафного броска, имеющая форму трапеции.

48. Что такое многократный фол в баскетболе?

Ошибки, совершенные одновременно двумя и более игроками одной команды.

49. Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?

В баскетболе в каждом тайме – по два и в каждой дополнительной пятиминутке – еще по одному. В мини-баскетболе – в каждом периоде по одному.

50. Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?

Та, которая первой коснулась пола при остановке. Если останавливаешься в прыжке и обе ноги одновременно коснулись пола – они обе опорные.

51. Сколько времени отводится на штрафной бросок?

Пять секунд.

52. Назовите основные способы передачи мяча.

Основные способы передачи: пас от груди, пас от плеча, пас из-за головы, пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.

53. Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч?

Нужно выбежать навстречу мячу.

54. Ты ведешь мяч по площадке. Как стоит это делать, чтобы отлично видеть своего свободного баскетболиста у корзины и вовремя отдать ему мяч?

Нужно вести мяч, не глядя на него. Взгляд устремить вперед, на площадку.

55. В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?

В 1947 г.

56. Когда состоялся олимпийский дебют баскетбола?

В 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала команда США.

57. Когда в программу олимпийских соревнований был включен женский баскетбол?

На Олимпийских играх в Монреале (Канада) в 1976 г. наша женская команда на этих соревнованиях завоевала золотые медали.

58. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?

В 1972 г. на Олимпиаде в Мюнхене.

59. Сколько раз сборные команды нашей страны становились чемпионами мира по баскетболу?

Мужская и женская сборные нашей страны в общей сложности 8 раз становились чемпионами мира по баскетболу.

60. Кто чаще всего становился чемпионом Олимпийских игр по баскетболу?

Чаще всего олимпийским чемпионом по баскетболу становился советский баскетболист Сергей Белов. «Золото» он завоевал на семи Олимпиадах. Шесть золотых медалей удалось завоевать его брату – Александру Белову. По три золотые медали завоевали баскетболисты Дэвид Робинсон и Арвидас Сабонис. По два раза чемпионами Олимпийских игр по баскетболу становились баскетболисты Рэй Аллен, Елена Баранова, Татьяна Овечкина и Джон Стоктон. По одному разу «золото» завоевало много спортсменов, среди которых Чарльз Баркли, Хаким Оладжьювон, Билл Рассел и Оскар Робертсон.

61. Какой баскетболист самый высокий? Самый высокий баскетболист мира – это китаец.

Хотя все считают, что китайцы имеют очень низкий рост, Мин-Мин Сунь это опровергает.

Его рост составляет 2 метра 36 сантиметров. Этот спортсмен подписал контракт с баскетбольным клубом Maryland Nighthawks. Самый высокий в мире баскетболист мечтает попасть в НБА. В юности он уже играл в баскетбол и очень быстро добился значительных успехов.

62. Самые известные баскетболисты мира?

Билл Рассел и Майкл Джордан.

63. Самый известный баскетболист России?

Андрей Кириленко. Носит прозвище АК-47: АК – инициалы Кириленко, а 47 – его игровой номер в клубах НБА. Одновременно АК-47 – это название автомата Калашникова образца 1947 года.

4. Тест «Техника игры в баскетбол»

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

2. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

а) 3 шага б) 2 шага в) 1 шаг

3. Технику передвижений в баскетболе составляют:

а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

4. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...

а) подпрыгиванием; б) как бы скольжением; в) переступанием.

5. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) Ступни расставлены на ширину плеч. б) Одна нога выставлена вперед. в) Ноги выпрямлены в коленях. г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
6. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...
- а) находится позади вас; б) находится далеко от вас; в) не смотрит на вас; г) «оторвался» от соперника.
7. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук. б) Ловля на прямые руки. в) Ловля мяча на уровне груди. г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...
- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой; б) ведение мяча толчком руки; в) мягкая встреча мяча с рукой.
9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
- а) Остановка выполнена на согнутые ноги. б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу. в) Остановка выполнена на прямые ноги. г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
10. Нельзя вырывать мяч у соперника ...
- а) захватом мяча двумя руками; б) захватом мяча одной рукой; в) ударом кулака; г) направлением рывка снизу-вверх.
11. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...
- а) двумя руками от живота; б) двумя руками от груди; в) двумя руками от головы.
12. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...
- а) разгибание ног в коленных суставах; б) вынос рук с мячом по средней линии лица; в) вынос руки с мячом сбоку от лица; г) заключительное движение кистью.
13. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?
- а) Выполнение широких шагов. б) Ловля мяча в опорном положении. в) Выпрыгивание вверх при броске мяча. г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
14. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...
- а) отталкивая соперника рукой; б) поворачиваясь к сопернику спиной; в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
15. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:
- а) с отскоком мяча от щита;
- б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
16. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой. б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой. в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
17. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд ...
- а) на ближнем крае кольца; б) на дальнем крае кольца; в) на малом квадрате на щите.
18. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
- а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия соперников.
19. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...
- а) с линии штрафного броска; б) из-под щита; в) из-за линии трехочковой зоны.
20. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
- а) Не менее 1 м. б) Не менее 1,5 м. в) Не менее 2 м.
21. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...
- а) за одно очко; б) за два очка; в) за три очка.
22. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...
- а) выполнить передачу мяча партнеру; б) выполнить бросок мяча в кольцо; в) возобновить ведение мяча.

23. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...
- а) между нападающим и корзиной, которую он защищает; б) сбоку от нападающего; в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
24. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...
- а) расстояния между игроками; б) своевременности и быстроты перехвата мяча; в) скорости передачи мяча между партнерами.
25. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
- а) Продолжить занятие до конца. б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку. в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
26. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...
- а) в сторону кольца соперника; б) в свою зону защиты; в) игроку в зоне штрафного броска.
27. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре (рис. 8).
- а) 1; б) 2; в) 3.
28. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?
- а) Прыжок. б) Пробежка. в) Бросок мяча. г) Заслон. д) Комбинация.
29. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ...
- а) отбивать мяч одной рукой; б) отбивать мяч двумя руками; в) ловить мяч обеими руками.
30. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?
- а) Три. б) Пять. в) Семь.
31. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...
- а) штрафной бросок в кольцо; б) предупреждение; в) вбрасывание из-за боковой линии.
32. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...
- а) подпрыгиванием; б) как бы скольжением; в) переступанием.
33. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
- а) Ступни расставлены на ширину плеч. б) Одна нога выставлена вперед. в) Ноги выпрямлены в коленях. г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
34. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...
- а) находится позади вас; б) находится далеко от вас; в) не смотрит на вас; г) «оторвался» от соперника.
35. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук. б) Ловля на прямые руки. в) Ловля мяча на уровне груди. г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
36. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...
- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой; б) ведение мяча толчком руки; в) мягкая встреча мяча с рукой.
37. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
- а) Остановка выполнена на согнутые ноги. б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу. в) Остановка выполнена на прямые ноги. г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
38. Нельзя вырывать мяч у соперника ...
- а) захватом мяча двумя руками; б) захватом мяча одной рукой; в) ударом кулака; г) направлением рывка снизу-вверх.

39. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...
- а) двумя руками от живота; б) двумя руками от груди; в) двумя руками от головы.
40. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...
- а) разгибание ног в коленных суставах; б) вынос рук с мячом по средней линии лица; в) вынос руки с мячом сбоку от лица; г) заключительное движение кистью.
41. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?
- а) Выполнение широких шагов. б) Ловля мяча в опорном положении. в) Выпрыгивание вверх при броске мяча. г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
42. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...
- а) отталкивая соперника рукой; б) поворачиваясь к сопернику спиной; в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
43. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:
- а) с отскоком мяча от щита; б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
44. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой. б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой. в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
45. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд ...
- а) на ближнем крае кольца; б) на дальнем крае кольца; в) на малом квадрате на щите.
46. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
- а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия соперников.
47. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...
- а) с линии штрафного броска; б) из-под щита; в) из-за линии трехочковой зоны.
48. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
- а) Не менее 1 м. б) Не менее 1,5 м. в) Не менее 2 м.
49. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...
- а) за одно очко; б) за два очка; в) за три очка.
50. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...
- а) выполнить передачу мяча партнеру; б) выполнить бросок мяча в кольцо; в) возобновить ведение мяча.
51. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...
- а) между нападающим и корзиной, которую он защищает; б) сбоку от нападающего; в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
52. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...
- а) расстояния между игроками; б) своевременности и быстроты перехвата мяча; в) скорости передачи мяча между партнерами.
53. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
- а) Продолжить занятие до конца. б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку. в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
54. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...
- а) в сторону кольца соперника; б) в свою зону защиты; в) игроку в зоне штрафного броска.
55. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре (рис. 8).
- а) 1; б) 2; в) 3.
56. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?
- а) Прыжок. б) Пробежка. в) Бросок мяча. г) Заслон. д) Комбинация.

57. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ... а) отбивать мяч одной рукой; б) отбивать мяч двумя руками; в) ловить мяч обеими руками.

58. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

а) Три. б) Пять. в) Семь.

59. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает...

а) штрафной бросок в кольцо; б) предупреждение; в) вбрасывание из-за боковой линии.

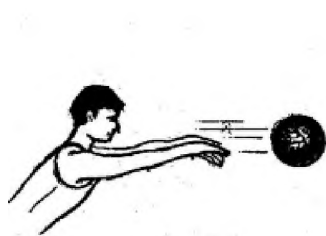


Рис. VII

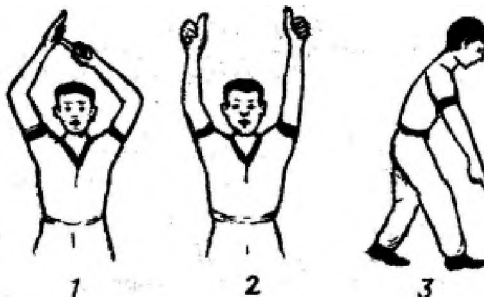


Рис. VIII

Правильные ответы

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	а	11.	в	21.	в
2.	б	12.	б	22.	а
3.	б	13.	в	23.	б
4.	в	14.	а	24.	в
5.	в	15.	б	25.	б
6.	б	16.	а	26.	а
7.	а	17.	б	27.	в
8.	а	18.	в	28.	в
9.	в	19.	а	29.	б
10.	б	20.	а	30.	в

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6-"	5,8-5,4	4,9 - "	6,3 - "	6,0-5,4	5-"
		13	5,9 - "	5,6-5,2	4,8 - "	6,2 - "	6,2-5,5	5-"
		14	5,8 - "	5,5-5,1	4,7-"	6,1-"	5,9-5,4	4,9 - "
		15	5,5 - "	5,3-4,9	4,5 - "	6-"	5,8-5,3	4,9 - "
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10-"	9,6-9,1	8,8 - "
		13	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10-"	9,5-9,0	8,7 - "
		14	9-"	8,7-8,3	8-"	9,9 - "	9,4-9,0	8,6 -"
		15	8,6 - "	8,4-8,0	7,7 - "	9,7 - "	9,3-8,8	8,5 - "
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145 - "	165-180	200 - "	135-"	155-175	190-"
		13	150-"	170-190	205 - "	140-"	160-180	200 - "
		14	160-"	180-195	210-"	145 - "	160-180	200 - "
		15	175-"	190-205	220 - "	155-"	165-185	205 - "
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и менее	1000-1100	1300	700 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	950 - "	1100-1200	1350 -"	750 - "	900-1050	1150-"
		13	1000 - "	1150-1250	1400 - "	800 - "	950-1100	1200 - "
		14	1050-"	1200-1300	1450-"	850 - "	1000-1150	1250 - "
		15	1100-"	1250-1350	1500-"	900 - "	1050-1200	1300-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2-"	6-8	10-"	5-"	9-11	16-"
		13	2-"	5-7	9-"	6-"	10-12	18-"
		14	3-"	7-9	11-"	7-"	12-14	20-"
		15	4-"	8-10	12-"	7-"	12-14	20-"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7-"	-	-	-
		13	1	5-6	8-"	-	-	-
		14	2	6-7	9-"	-	-	-
		15	3	7-8	10-"	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4-"	11-15	20-"
		13	-	-	-	5-"	12-15	19-"
		14	-	-	-	5-"	13-15	17-"
		15	-	-	-	5-"	12-13	16-"

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физичес-	Контроль-	Возр	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег,м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10		- -	- -	- -