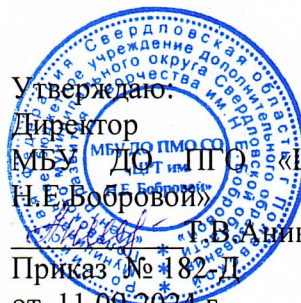


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Полевского городского округа  
«Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой»

Рассмотрена на заседании методического совета МБУ ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е. Бобровой»  
Протокол № 4  
от 27.05.2024 г.

Принята на педагогическом совете МБУ ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е. Бобровой»  
Протокол № 4  
от 30.08.2024 г.

Утверждаю:  
Директор  
МБУ ДО ПГО «ЦРТ им.  
Н.Е. Бобровой»  
Г.В. Аникиева  
Приказ № 182-Д  
от 11.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Овсянников Михаил Юрьевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Полевской,  
2024г.

## **1. Комплекс характеристик общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» отнесена к **физкультурно – спортивной направленности.**

Программа разработана в соответствии с **нормативно – правовыми документами:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р),
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средств обитания»,
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)),
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ,

способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,

- Постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,

- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»,

- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,

- Уставом МБУ ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е. Бобровой» (Приказ №60-Д от 03.03.2016),

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ПГО «Центр развития творчества им. Н.Е. Бобровой».

#### **Актуальность общеразвивающей программы.**

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. В концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года одной из приоритетных задач является формирование у обучающихся ценностей здоровья и здорового образа жизни через развитие форматов, раскрывающих физкультурно-оздоровительные достижения детей.

Занятия баскетболом являются хорошей школой развития физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья, достижения всестороннего развития подростков.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Упражнения в баскетболе с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа. Поэтому программа пользуется спросом у детей и родителей.

**Отличительные особенности общеразвивающей программы.** Программа «Баскетбол» разработана на основании Программы спортивной подготовки для ДЮСШ (Советский спорт, 2004г.) и профессионального опыта педагога.

Данная программа направлена на развитии у обучающихся постоянной потребности развиваться в жизни, получать знания по принципу «от простого к сложному», тесно связана со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 9-10 лет.

Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся.

Баскетбол очень интересная игра. ФИБА насчитывает 213 стран. На сегодняшний день баскетбол 3 на 3 и баскетбол 5на 5 включены в программу Олимпийских игр. Официальный вид спорта Баскетбол 3 на 3, фактически вырос из неформального популярного у молодежи игры стритбол (уличный баскетбол). Для игры в Стритбол нужен минимум: щит, кольцо, площадка, 2 игрока и мяч.

Реализация данной программы по баскетболу в системе физического воспитания обучающихся объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста,
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств,
- использование его, как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Содержательное наполнение программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Особенностью программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола, судейская практика. Программа рассчитана на последовательное и постепенное получение детьми теоретических и практических знаний и умений.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа стартового уровня рассчитана на юношей 9-10 лет. Обучающиеся зачисляются на программу без конкурса, но при наличии медицинской справки о допуске к занятиям

баскетболом. При наборе детей могут учитываться антропометрические особенности.

**Возрастные особенности.** Дети школьного возраста 9-10 лет очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.

Его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое. В данном возрасте у подростков сохраняется высокий уровень авторитета взрослого человека.

Программа поможет обучающимся приобрести навыки дисциплины; развить качества физической подготовки, коммуникативного опыта в коллективе сверстников.

Количество обучающихся в группе минимум 12, максимум 15 человек.

**Режим занятий:** 5 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

**Объем общеразвивающей программы.** Программа рассчитана на 185 часов в год.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы обучения** для стартового уровня: очная, групповая, фронтальная.

При необходимости возможно обучение с использованием дистанционных форм обучения. (Размещение материалов для изучения в виде презентаций и видеоматериалов через платформы WhatsApp и Zoom) .

**Виды занятий:** занятие - тренировка, соревнование, игра, беседа.

В дистанционном формате: видеоурок, видеоролики.

**Формы подведения результатов.** Стартовый уровень: устный опрос, анкетирование, сдача нормативов.

**Уровень сложности** реализации программы – **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Обучающиеся получают необходимые знания и представления о баскетболе, базовые навыки ведения игры в баскетбол (стритбол).

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель программы** – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через освоение игры в баскетбол.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- научить оздоровительному комплексу физических упражнений,
- познакомить с правилами игры в баскетбол,
- научить тактическим приемам ведения игры,
- научить техническим приемам игры в баскетбол.

#### *Развивающие:*

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость);
- развитие коммуникативных навыков;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации.

#### *Воспитательные:*

- воспитать чувство товарищества;
- воспитать чувство личной ответственности;
- развивать моральные и волевые качества;
- воспитание патриотических чувств на примере исторических событий в спорте (баскетболе).

## Планируемые результаты.

### *Метапредметные:*

У обучающихся будут развиты:

- двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила),
- принятие цели и планирование действий для ее достижения,
- навыки дисциплины и самоорганизации.

### *Личностные:*

У обучающихся будут сформированы:

- устойчивая мотивация к занятиям спортом,
- морально-волевые качества,
- в соответствии с возрастом сформированы гражданские и патриотические чувства.

### *Предметные:*

Обучающиеся будут знать:

- правила игры в баскетбол;
- технику выполнения спортивного комплекса упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять оздоровительный комплекс физических упражнений,
- владеть навыками ведения мяча используя различные приемы,
- владеть тактическими приемами ведения игры.

## 1.3 Содержание общеразвивающей программы.

### Стартовый уровень

### Учебный (тематический) план

№	Название разделов, тем	Количество часов		Формы аттестации/
		Всего	в том числе	



			<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>контроля</b>
1.	<b>Основы знаний (теория)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	Опрос
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	Контрольные тесты
3.	<b>Основы баскетбола, в т.ч.:</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>130</b>	
3.1	Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	50	10	40	Опрос и наблюдение
3.2	Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите	50	10	40	Опрос и наблюдения
3.3	Учебная игра	50	-	50	Участие в соревнованиях
4.	<b>Судейская практика</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Опрос
5.	<b>Контрольные испытания</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Тестирование и игра
	<b>Всего часов за 37 недель</b>	<b>185</b>	<b>31</b>	<b>154</b>	

### **Содержание учебного (тематического) плана.**

#### **1. Основы знаний.**

**Теория.** 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. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры баскетбол 3 на 3. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счёт и результат игры.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приёмы и значение технической подготовки.

История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие общей физической подготовки. 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. Зачем нужна гибкость спортсмену. Знакомство с методикой и нормативами выполнения различных упражнений.

**Практика.** Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед.

Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Выполнение упражнений, направленных на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости.

Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами).

Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты, кувырки, стойки.

Бег на дистанции 100, 400, 500 м.

Бег с изменением направления и скорости.

Челночный бег.

Подвижные игры и эстафеты.

### **3. Основы баскетбола**

#### **3.1. Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении.**

**Теория.** Изучение технических приемов игры в нападении. Изучение технических приемов игры в защите.

**Практика.** Совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола.

Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение мяча с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

#### **3.2. Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите.**

**Теория.** Изучение технических приемов игры в защите.

**Практика.** Совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом. Сочетания изученных приемов перемещения.

#### **3.3. Учебная игра.**

**Теория** не предполагается.

**Практика.** Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибалы», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5.

#### **4. Судейская практика.**

**Теория.** Изучение и обсуждение правил судейства в баскетболе. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Механика судейства для двух судей.

**Практика.** Судейство соревнований и товарищеских игр на уровне объединения. Заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр.

#### **5. Контрольные испытания.**

**Теория.** Знакомство с таблицей нормативов.

**Практика.** Сдача нормативов и теоретического теста.

## **2. Организационно – педагогические условия.**

### **2.1. Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	<b>Стартовый уровень</b>
1.	Количество учебных недель	37
2.	Количество учебных дней	185
3.	Количество часов в неделю	5
4.	Количество часов (всего)	185
5.	Недель в первом полугодии	17
6.	Недель во втором полугодии	20
7.	Начало занятий	1.09
8.	Каникулы	1.06–31.08
9.	Режим занятий	1 раз в неделю по 2 часа
10.	Сроки проведения аттестации обучающихся	15.12-20.12, 15.05-20.05

11.	Выходные дни	Праздничные дни, установленные законодательством РФ.
12.	Окончание учебного года	31.05

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

### **Материально-технического обеспечения.**

Помещение. Спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Форма обучающихся. Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

**Информационное обеспечение:** использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное (педагогическое) образование, прошедший курсы повышения квалификации по направлению деятельности.

### **Методические материалы**

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

1	<b>Основы знаний</b>	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.  Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола.	Тестирование, опрос
2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели	Зачет, Тестирование, протоколы
3	<b>Основы баскетбола</b>	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования
4	<b>Судейская практика</b>	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия, тренировки, Учебная игра.	Руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи. Обучающие диски.	Учебная игра, соревнования

*Структура или алгоритм занятий:*

- организационный момент,
- разминка (Физиологический эффект разминки объясняется тем, что вегетативные органы и системы человека обладают определенной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который требуется для качественного обеспечения двигательной деятельности),

- основная часть (Учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач по обучению технике двигательных действий и воспитанию физических и личностных качеств. Занятия, направлены на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений: общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта и упражнений из других видов спорта.

- подведение итогов занятия (Постепенное снижение нагрузки и, соответственно, восстановление организма. В этих целях используются малоинтенсивный бег, ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание и расслабление мышц).

Использование *игровых технологий* в тренировочном процессе способствует расширению кругозора учащихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение, так как создается благоприятная атмосфера. Данная технология позволяет обучающимся во время занятий совершенствовать свое мастерство, отрабатывать технические элементы, тактические задания.

*Здоровьесберегающие технологии* – способствуют, укреплению здоровья обучающихся. Данная технология учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни детей, положительно воздействует на их здоровье. Данная технология позволяет минимизировать риски получения травм, растяжений, ушибов. Способствует правильному формированию и отношению к здоровью ребенка.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» применяются входящий, промежуточный и итоговый виды контроля.

**Входная** диагностика осуществляется при комплектовании группы.

Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, степень их физической подготовки, определить формы и методы работы с учащимися.

**Промежуточный контроль** проводится в конце полугодия в форме сдачи нормативов по ОФП и устного опроса (проверка практических знаний) и собеседование, тестирование (проверка теоретических знаний).

**Итоговый контроль** проводится в форме сдачи спортивных нормативов по ОФП и тестирования.

**Формы и методы контроля:**

- наблюдение – визуальный контроль с целью совершенствования действий учащихся;
- тестирование, собеседование, опрос, сдача нормативов – комплекс заданий на выявление знаний, умений, навыков.

**Оценочные материалы.**

**Входная диагностика** предполагает собеседование с педагогом. Выявляет уровень мотивации обучающегося к занятиям баскетболом. Практическая часть предполагает выполнение упражнений, которые позволяют определить уровень физической подготовки обучающихся.

**Промежуточный и итоговый контроль** предполагает теоретическую и практическую части. Практическая часть проводится по одним и тем же заданиям. В конце учебного года через сравнительный анализ просматриваются продвижение обучающихся в развитии и освоении программы.

**Показатели двигательной подготовленности по программе «Баскетбол»**

Контрольные упражнения	Юноши / уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3
Поднимание туловища, лёжа на	23	21	17



спине /30 сек/			
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600

## Промежуточный контроль

Тест на проверку знаний «Правила игры в баскетбол».

*Обучающимся необходимо выбрать правильный ответ.*

1. Размеры баскетбольной площадки:

- А) 32x16 м
- Б) 40x20 м
- В) 28X15 м
- Г) 9x18 м

Ответ – В

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

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

3. 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

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

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – А

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

- А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

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

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – А

7. Продолжительность 4 периода в матче:

А) 10 минут

Б) 12 минут

В) 15 минут

Ответ – А

8. 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

9. 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

10. 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

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

Ответ – тайм-аут

12. Может ли капитан затребовать тайм-аут:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

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

А) два

Б) три

Ответ – А

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

Ответ – замена

15. 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

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

А) двадцати четырёх секунд

Б) тридцати секунд

В) в течение неограниченного времени

Ответ – А

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

Ответ – фол

18. 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

### **Итоговый контроль.**

Тест на проверку знаний «Правила игры в баскетбол».

1. Судьями-секретарями являются:

А) секретарь

Б) комиссар

В) оператор 24 секунд

Г) секундометрист

Д) все вышеперечисленные

Ответ – А, В, Г

2. Может ли быть оспорено решение, принятое судьями:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

3. 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

4. Сколько комплектов маек должна иметь команда:

А) три

Б) четыре

В) два

Ответ – В

5. Сколько времени длится тайм- аут:

А) 30 секунд

Б) 1 минуту

В) 2 минуты

Ответ – Б

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

А) да

Б) нет

Ответ – Б

7. 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

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

Ответ – пробежка

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

Ответ – поворот

10. В течении какого времени плотноопекаемый игрок должен передать, бросить в корзину или повести мяч:

А) 5 секунд

Б) 3 секунд

В) 4 секунд

Ответ – А

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

Ответ – заслон

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

Ответ - драка

13. 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

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

А) за 30 минут

Б) за 10 минут

В) за 20 минут

Ответ – В

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

А) 3 сантиметра

Б) 5 сантиметров

Ответ – Б

16. 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

17. 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

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

Ответ – капитан

19. 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

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

Ответ – столкновение

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

Ответ – блокировка

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

Ответ – задержка

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

Ответ – толчок

24. 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

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

- А) капитан команды
- Б) любой член команды

Ответ – Б

26. 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

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

- А) в 45 секунд

Б) в 50 секунд

В) в 60 секунд

Ответ – Б

28. 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

29. 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

30. Каким может быть фол игрока:

А) персональным

Б) техническим

В) неспортивным

Г) дисквалифицирующим

Д) всё выше перечисленное

Ответ – Д

31. Каким может быть фол тренера:

А) техническим

Б) неспортивным

В) дисквалифицирующим

Г) всё выше перечисленное

Ответ – А, В

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

А) С



Б) В

В) U

Ответ – А

33. Какой буквой обозначается неспортивный фол:

А) С

Б) U

В) Р

Ответ – Б

34. Сколько очков для команды отводится в одном протоколе:

А) 150

Б) 160

В) 180

Ответ – Б

35. Сколько человек находится за секретарским столиком:

А) 6

Б) 4

В) 5

Г) 3

Ответ – В

36. 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

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

А) да

Б) нет

Ответ – А



## Критерии оценки личностных результатов учащихся

Показатели	Уровни освоения		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Степень познавательной активности воспитанника	Не проявляет постоянного и устойчивого интереса к знаниям. На занятиях в основном пассивен. Часто пропускает занятия	В процессе восприятия учебного материала проявляет степень интереса к знаниям. Активен, при поддержке педагога и демонстрирует хорошие способности к обучению. Занятия пропускает редко.	Проявляет высокую степень интереса к знаниям. В процессе получения знаний активен и организован. Не пропускает занятия без уважительной причины
Творческая активность, участие в учебных проектах и конкурсах	Не проявляет интереса к деятельности, является участником одного группового проекта;	Имеет устойчивый интерес к творческой деятельности, участник двух-трех групповых проектов	Проявляет ярко выраженный интерес к спортивной деятельности; участник групповых проектов
Представления о принципах и нормах морали (уровень осознанности и принятия ценности российского государства)	Нарушены представления о принципах и нормах морали.	Осознает и принимает ценности государства, коллектива, семьи, личности и индивидуальности другого человека. Понимает необходимость соблюдения в жизни норм морали и права.	Уважает и принимает ценности российского государства и общества, коллектива, семьи, другого человека как индивидуальности и личности. Руководствуется в жизни моральными нормами и законами.

Уровень мотивации к общению и сотрудничеству	Сохраняет отстраненную позицию, временами полностью избегает общения и взаимодействия.	Проявляет интерес к общественной жизни коллектива. Открыт для общения с другими людьми, но иногда испытывает затруднения при установлении контактов и отношений сотрудничества.	Занимает социально активную позицию (принимает участие в акциях, волонтерском движении, является членом общественных организаций). Имеет высокий уровень мотивации к общению и сотрудничеству.
Трудолюбие и ответственность	Любая работа вызывает нежелание, приступает к Порученному делу только после долгих понуканий со стороны взрослого	Выполняет только ту работу, которая нравится, необходимость дополнительной работы вызывает отрицательные эмоции;	Трудолюбив. Сам берется даже за «грязную» работу, получает удовольствие от сложной, трудоемкой работы

### 3.Список литературы.

#### Список литературы для педагогов:

- 1.Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
- 2.Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
- 3.Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
- 4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
- 5.Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
- 6.Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
- 7.Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.

8. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
9. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
10. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
11. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
12. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
13. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
14. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
15. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
16. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

#### **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.
8. Официальные правила баскетбола. Руководство для судей. Механика для двух судей.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816898

Владелец Аникиева Татьяна Викторовна

Действителен с 04.07.2025 по 04.07.2026