

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Дмитриевского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2025 года
протокол № 01

Утверждена приказом № 1-38
от 01 сентября 2025 года
Директор МБУ ДО
«Центр детского творчества»

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Баскетбол»**

**Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год
(стартовый уровень)**

Программу разработал:
Зернов И.Ф.
тренер-преподаватель

г. Дмитриев – 2025 г

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик

программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание программы.....	7

Раздел №2. "Комплекс организационно-педагогических

условий"	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Учебный план.....	9
2.3. Оценочные материалы.....	11
2.4. Формы контроля.....	17
2.5. Методическое обеспечение программы.....	19
2.6. Условия реализации программы.....	25

Раздел №3. «Рабочая программа воспитания».....

Раздел №4. «Календарный план воспитательной работы»

Раздел №5. «Список литературы».....

Раздел №6. «Приложения»

6.1. Календарно-тематическое планирование.....	32
6.2. Материалы для проведения мониторинга.....	33

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Современному обществу нужно сильное, физически и психически подготовленное молодое поколение, готовое защитить Родину, понимающее эту готовность как социальную необходимость и ощущающее в ней потребность. Поэтому физическое воспитание детей и подростков так актуально сейчас.

Нормативно-правовые основания проектирования Программ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО

«Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

12. Приказ министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

13. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден распоряжением Администрации Дмитриевского района Курской области от 19.01.2024г. №1-67-р.;

14. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «Центр детского творчества».

С этой целью разработана дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее по тексту – программа) **физкультурно-спортивной направленности**, которая направлена на формирование спортивного интереса, то есть осознания обучающимися потребности в занятиях спортом, переходу спортивных ориентаций в установки, в привычный образ жизни.

- **Актуальность программы:** заключаются в ведущей идее, на которой основана программа - формирование активной жизненной позиции у детей и подростков посредством регулярных занятий командным видом спорта – баскетболом;

- **отличительные особенности программы:** реализация программы позволяют решить те педагогические цели, которые в настоящее время общество ставит перед образовательными учреждениями в области физического воспитания детей, данная программа является одной из моделей физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и имеет «Стартовый уровень» сложности - для обучения, предполагает освоение материала минимальной сложности.

Комплексный подход к организации занятий обеспечивает укрепление психологического и физического здоровья подростков, их положительную социализацию, профилактику асоциального поведения.

Таким образом, концептуальной идеей программы является идея гармоничного развития личности посредством регулярных занятий спортом. Поэтому ведущим принципом, на котором базируется построение учебного материала – личностно-ориентированное обучение. Данная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и личностное развитие: физических, морально-волевых и нравственных качеств обучающихся;

- адресат программы: участниками программы являются подростки 10-12 и 15-17 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность этого периода определяется тем, что в нём закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам в этом возрасте свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Растёт критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Поэтому необходимо учитывать данные особенности развития каждого воспитанника и их реальный биологический возраст. Наиболее успешно развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы. Поэтому необходимо уделить в процессе обучения внимание по контролю за выполнением физических упражнений на выносливость, чтобы они оказывали положительное влияние на растущий организм. Необходимы также частые переключения внимания подростков с одного упражнения на другое и использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

-объём и срок освоения программы: Учебный образовательный цикл программы – 1 год. Программа составляет на 216 часа (9 учебных месяцев).

Формы и режим занятий:

Количественный состав групп 12-15 чел. Занятия в них проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 мин. Перерыв между занятиями - 10 мин.

Форма обучения – **очная**.

Язык обучения - **русский**

Основной **формой организации образовательного процесса** являются:

- учебно-тренировочные занятия;

Кроме этого программа предусматривает такие формы как:

- участие в соревнованиях;
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- беседы;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- инструкторская и судейская практика.

Особенности организации образовательного процесса: форма реализации программы традиционная – используется в рамках учреждения, предусматривает возможность реализации с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- формировать общественно активную личность, культуру общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- **метапредметные** - развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, потребность в саморазвитии, самостоятельность, ответственность, активность;
- **образовательные** - развить познавательный интерес к баскетболу, приобрести определённые знания, умения, навык игры в баскетбол.

1.3. Планируемые результаты

К концу обучения по программе учащиеся должны
знать/понимать:

- теоретические знания по изученным разделам теоретической подготовки;
- основные средства ОФП;

- основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);

уметь:

- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча;
- применять основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- осваивать основы судейской и инструкторской практики;
- участвовать во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

приобрести следующие личностные качества:

- целенаправленность;
- настойчивость;
- трудолюбие.
- к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Содержание программы

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие (2ч)

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям баскетболом.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции баскетбола. Врачебный контроль, медосмотр обучающихся.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений для занятий баскетболом.

Форма контроля: опрос

2. Теоретическая подготовка-13 часов:

Теория: Физическая культура и спорт в России; краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом; краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека; гигиена, закаливание, режим питания; правила игры; оборудование и инвентарь - набивные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические скакалки.

Форма контроля: Опрос, беседа, экзамен

3. Общая физическая подготовка – 40 часов:

Теория: Понятие о выносливости, силовых способностях, быстроте, гибкости, ловкости.

Практика: Практическое выполнение упражнений на выносливость - бег 2км., 3км.; силовые способности - гири, гантели; быстрота - бег-30м., 60м., 100м., челночный бег; гибкость - ОРУ; ловкость - подвижные игры с элементами баскетбола.

Форма контроля: Тестирование

4. Техническая подготовка – 70 часов:

Теория: Техническая подготовка по передаче мяча, бросков мячом.

Практика: Практическое выполнение упражнений *по передаче мяча* - одной рукой от плеча, одной рукой снизу, одной рукой сбоку (крюком), двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху; *бросков мячом* - одной рукой от плеча, одной рукой снизу, одной рукой сбоку (крюком), двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, с двух шагов; ведение мяча - низкая, высокая, с изменением направления и скорости.

Форма контроля: тестирование, наблюдение.

5.Тактическая подготовка – 60 часов:

Теория: Теоретические основы тактики нападения, тактики защиты.

Практика: Практическое выполнение упражнений *по тактике нападения* -действия игрока без мяча в борьбе с защитником, действия игрока с мячом в борьбе с защитником, отвлекающие действия при атаке корзины, групповые действия, командные действия; *тактике защиты* - защитная стойка, передвижение, приемы борьбы за мяч, выбор места, наблюдение и ориентировка, разведка, борьба против заслонов, индивидуальные, коллективные, групповые, командные.

Формы контроля: тестирование, наблюдение

6.Игровая подготовка - 16 часов:

Теория: Правила учебной игры; спортивной игры, эстафет с элементами баскетбола.

Практика: Учебная игра, спортивная игра, эстафета с элементами баскетбола.

Форма контроля: наблюдение, соревновательные формы

7. Инструкторская практика – 5 часов:

Теория: Теоретические основы технических и тактических приёмов.

Практика: Правильность выполнения технических и тактических приёмов в баскетболе.

Форма контроля: наблюдение

8. Соревнования – 10 часов:

Практика: Соревнования между учебными группами, с командой Крупецкой средней общеобразовательной школы, с командой общеобразовательной школы №2 г. Дмитриева.

Форма контроля: наблюдение

9. Повторение изученного материала (10 ч)

Основная задача: повторить знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися за время обучения по данной программе.

Форма контроля: Тестирование, опрос

10. Итоговое занятие (2 ч).

Основная задача:

- подвести итоги обучения за год

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной
1	1	09.09 2025	25.05. 2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин.)	03.11.25-04.11.25; 31.12.25-11.01.26; 21.02.26-23.02.26; 07.03.26-09.03.26. 01.05.26-11.05.26 09.05.26-11.05.26	15.04.26-30.04.26

2.2 Учебный план.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	опрос
2.	Теоретическая подготовка	13		13	
2.1	Физическая культура и спорт в России	1		1	Опрос, беседа, экзамены по билетам
2.2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		1	
2.3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		1	
2.4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		2	
2.5	Правила игры	8		8	
2.6	Оборудование и инвентарь	1		1	
III	Общая физическая подготовка	5	35	40	Тестиро- вание
3.1	Выносливость	1	7	8	
3.2	Силовые способности	1	7	8	
3.3	Быстрота	1	7	8	
3.4	Гибкость	1	7	8	
3.5	Ловкость	1	7	8	
IV	Техническая подготовка	8	52	60	Тестирова н. наблюдени е
4.1	Передачи мяча	4	26	30	
4.2	Броски мяча	4	26	30	
V	Тактическая подготовка	10	50	60	Тестирова н. наблюдени е
5.1	Тактика защиты	5	25	30	
5.2	Тактика нападения	5	25	30	
VI	Игровая подготовка	3	11	14	наблюдени е
6.1	Учебная игра	2	8	10	
6.2	Спортивные игры, эстафеты	1	3	4	Соревнова т. формы

VII	Инструкторская практика	1	4	5	наблюдени е
VIII	Соревнования		10	10	соревнова ние
IX	Повторение	2	8	10	Тестирова ние, опрос
X	Итоговое занятие		2	2	
	Итого часов	44	172	216	

2.3. Оценочные материалы

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

➤ **для предметных (образовательных) результатов:**

- комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
- комплект анкет по разделам программы;
- портфолио тренера-преподавателя;
- папка достижений обучающихся спортивной секции.

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке.

Контрольные нормативы.

Нормативы	балл	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Штрафные броски	3	2	2			3			4	
	4	3	3			4			5	
	5	4	4			5			6	
Броски мяча из-за бм	3	3			3			2		
	4	2			2			3		
	5	3			3			4		
Броски мяча с двух шагов	3		4			5				6
	4		5			6				7
	5		6			7				8

Нормативы	балл	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вис на перекладине	3	1м			2м			3м		
	4	2м			3м			4м		
	5	3м			4м			5м		
Бег 100 метров	3									
	4									
	5									
Челночный бег	3	20с		20с		19с		17с		16с
	4	19с		19с		18с		16с		14с
	5	18с		18с		17с		15с		12с

Нормативные требования по разделам программы:

Раздел «Теоретическая подготовка»:

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

- Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы разрабатываются экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Баскетбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

Раздел «Физическая подготовка»:

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (800-1000, 2000 м.);
3. сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Раздел «Техническая подготовка»:

Техническая подготовленность учащихся проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения:

- формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания: в конце 1-го полугодия (декабрь):

1. Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски (16 бросков). Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

- а). Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
- б). Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
- в). Штрафные броски (16 бросков). Оценивается процент попадания;
- г). Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Раздел «Тактическая подготовка»:

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов (10-12 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4) (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

➤ **для личностных и метапредметных результатов:**

- карты личностного роста учащихся детского объединения.

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения программы «Баскетбол».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: <i>1.1. Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.2. Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.3. Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под	1 – 3	Наблюдение

	(приводить к должному свои действия).	воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень са- моконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	4 – 7 8 – 10	
2. Поведенческие качества: <i>2.1. Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; - ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	- периодически провоцирует конфликты; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование: метод незаконченного предложения
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); - средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»

		внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).		
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен; - трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; - настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

2.4. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

<i>Формы аттестации/контроля</i>	<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
опрос беседа экзамен тестирование наблюдение соревновательные формы собеседование терминологический диктант сдача нормативов зачёт соревнование	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Аналитические справки Соревнования Защита творческих работ Открытые занятия Творческие отчёты Товарищеские встречи

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающихся;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие обучающихся в различных мероприятиях;
- участие обучающихся в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация обучающихся.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики баскетбола;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- промежуточная аттестация обучающихся.

2.5. Методическое обеспечение программы:

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *вариативность* — предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Приёмы, методы и технологии организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.

Учебно-тренировочное занятие включает пять разделов подготовки:

- теоретическую
- физическую
- техническую
- тактическую
- игровая

Каждое занятие включает в себя теоретический и практический материал из разных разделов учебно-тематического плана, используемый порционно в зависимости от поставленных задач.

Формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

В учебно-тренировочном занятии **главным методом являются упражнения**, предусматривающую различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В спортивной тренировке по баскетболу будут использоваться следующие основные группы методов:

1. Метод обучения техники и совершенствования в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

6. Методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

При изучении раздела программы **«Теоретическая подготовка»** используются следующие методы:

- метод использования слова
- метод наглядного восприятия
- опытно-поисковый метод
- метод включённого педагогического наблюдения

Для усвоения учебного материала используются следующие приёмы: рассказ, беседа, демонстрация литературы и учебных видеофильмов.

При изучении раздела **«Общая физическая подготовка»** комплексно используются словесные, наглядные, практические методы обучения.

Тема **«Специальная физическая подготовка»** делится на два этапа. Первый этап – подготовительный, в котором подбираются специальные подготовительные упражнения. Вторым этапом – «шлифовочный» используется во время соревновательного цикла.

Во время проведения специальной подготовки комплексно используются практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия.

Тема **«Техническая подготовка»** направлена на обучение наиболее рационального выполнения двигательного действия. Во время проведения технической подготовки комплексно используется: практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия.

Тема **«Тактическая подготовка»** направлена на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Воспитанники овладевают двумя видами тактической подготовки: общей и специальной. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным противником, так и с условным противником.

Тема **«Игровая подготовка»** подразделяется на учебные игры и спортивные игры. Основным методом – метод тренировки.

Методика развития выносливости заключается в использовании следующих упражнений:

- продолжительность тренировки в зоне умеренных нагрузок;
- бег на дальние дистанции;
- бег с изменением темпа движения.

Физическое качество ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условиях сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движения. Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод с дополнительными заданиями и без них.

Быстрота и методика её развития. При воспитании быстроты используется игровой и соревновательные методы. Для усвоения материала используются практические методы: строго регламентированного упражнения, разучивание по частям; методы использования слова и методы наглядного восприятия.

Гибкость и методика её развития. Гибкость – это способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняют за счёт собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения на растягивание, которые сочетаются с упражнениями на силу и расслабление.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Алгоритм построения учебно-тренировочного занятия, который позволяет провести его качественно и результативно, следующий:

1) *Подготовительная часть*, которая включает в себя общую физическую подготовку и специальные упражнения;

2) *Основная часть* направлена на реализацию цели и задач занятия и включает в себя сведения из разделов «специальная физическая подготовка», «теоретическая подготовка», «тактическая» и «техническая» подготовка.

3) *Заключительная часть* направлена на снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния. Также на этом этапе проводится подведение итогов занятия с оценкой педагога и самооценкой результатов деятельности обучающихся, сообщение домашнего задания.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы состоит в том, что она может проводиться во время учебных занятий.

На протяжении всей работы формируется у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся формируются понятия об общечеловеческих ценностях, обращается внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Вводное занятие	Анкеты на бумажных бланках
2	Теоретическая подготовка: - Физическая культура и спорт в России; - Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом; - Краткие сведения о функциональных	Методические плакаты.

	органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека; - Гигиена, закаливание, режим питания; - правила игры; - оборудование и инвентарь.	
3	Общая физическая подготовка: - выносливость; - силовые способности; - быстрота; - гибкость; - ловкость.	Гимнастические маты, скакалки, мяч набивной, рулетка, секундомер
4	Техническая подготовка: - Передача мяча; - Броски мяча.	Сетка баскетбольная, стойки баскетбольные, мячи баскетбольные.
5	Тактическая подготовка: - Тактика защиты; - Тактика нападения.	Сетка баскетбольная, стойки баскетбольные, мячи баскетбольные.
6	Игровая подготовка: - Учебная игра - Спортивные игры, эстафеты.	Гимнастические маты, скакалки, мяч набивной, рулетка, секундомер
7	Инструкторская практика	Сетка баскетбольная, мячи баскетбольные
8	Соревнования	Сетка баскетбольная, стойки баскетбольные, мячи баскетбольные.
9	Повторение	Анкеты на бумажных бланках
10	Итоговое занятие	Бумажные грамоты

2.6. Условия реализации программы

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся на базе МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дмитриева», в спортивном зале площадью 194 м².

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит тренер-преподаватель, имеющий необходимое образование и опыт.

Программно-методическое обеспечение программы.

- разрабатываются и используются методические разработки по блокам программы;
- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- тренер-преподаватель обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой;
- деятельность тренера курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения (Школа педмастерства) и через курсовую подготовку в КИРО.

Материально-техническое обеспечение программы:

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают средства обучения.

Используемый спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты.

Финансовое и материально-техническое обеспечение программы осуществляется за счёт:

- средств, выделяемых из муниципального бюджета;
- средств спонсоров.

Раздел III. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа в учреждении строится на основании «Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года», утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р.

Основная цель воспитательной работы — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- сформировать у детей гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность, самостоятельность,

толерантность, способность к успешной социализации в обществе и активную адаптацию на рынке труда;

- формировать грамотную, самостоятельную, ответственную и разносторонне развитую личность.

Обновление воспитательного процесса строится на основе современных достижений науки и отечественных традиций.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

При подготовке юных спортсменов следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Раздел IV. Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.

5. Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

- 1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города;
- 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседа: «Какой смысл жизни у современных подростков?»	Сентябрь	Зернов. И.Ф.
2	Беседа: «Как семья влияет на воспитание подростка»	Ноябрь	Зернов. И.Ф.
3	Беседы о борьбе с террором.	Январь	Зернов. И.Ф.
4	Дискуссия на тему: «Я имею право на свое мнение»	Март	Зернов. И.Ф.
5	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	Май	Зернов. И.Ф., актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

- 1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно;
- 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика
- 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии;

- 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Сотрудничество с классными руководителями по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	В течение года	Зернов.И.Ф.
2	Контроль за успеваемостью учащихся группы	В течение года	Зернов.И.Ф.
3	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	В течение года	Зернов.И.Ф.
4	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	В течение года	Зернов.И.Ф.

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

- 1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;
- 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседы по пожарной безопасности.	1 раз в месяц	Зернов.И.Ф.
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	1 раз в месяц	Зернов.И.Ф.
3	Беседы по профилактике простудных	Октябрь	Зернов.И.Ф.

	заболеваний.		
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	В течение года	Зернов.И.Ф.
5	Участие в соревнованиях.	В течение года	Зернов.И.Ф.
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	Декабрь	Зернов.И.Ф.
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	В течение года	Зернов.И.Ф.

Психолого-педагогическое сопровождение:

Цель:

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

- 1) изучать личность ребёнка;
- 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы;
- 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	В течение года	Педагог-психолог
2	Изучение уровня воспитанности учащихся.	Сентябрь	Педагог-психолог
3	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	Сентябрь	Педагог-психолог
4	Организационное собрание. Выборы актива группы.	Октябрь	Педагог-психолог
5	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	Февраль	Педагог-психолог
6	Беседа «Как бороться с	Апрель	Педагог-психолог

	конфликтами»		
--	--------------	--	--

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организовать совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организовать психолого-педагогическое просвещение родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создать условия для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Работа с родительским активом.	В течение года	Зернов.И.Ф.
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	В течение года	Зернов.И.Ф.
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	В течение года	Зернов.И.Ф.
4	Индивидуальные беседы и консультации.	В течение года	Зернов.И.Ф.

Раздел V. Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.

3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.

4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.

9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

Раздел VI. Приложения

6.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения
1.	Вводное занятие	2	Лекция	МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Дмитриева»
2.	Теоретическая подготовка			
2.1	Физическая культура и спорт в России	1	Лекция	
2.2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1	Лекция	
2.3	Краткие сведения о функциональных	1	Лекция	

	органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека			
2.4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2	Лекция	
2.5	Правила игры	8	Лекция	
2.6	Оборудование и инвентарь	1	Лекция	
III	Общая физическая подготовка			
3.1	Выносливость	8	Практические занятия	
3.2	Силовые способности	8		
3.3	Быстрота	8		
3.4	Гибкость	8		
3.5	Ловкость	8		
IV	Техническая подготовка			
4.1	Передачи мяча	30	Практические занятия	
4.2	Броски мяча	30		
V	Тактическая подготовка			
5.1	Тактика защиты	30	Практические занятия	
5.2	Тактика нападения	30		
VI	Игровая подготовка			
6.1	Учебная игра	10	Практические занятия	
6.2	Спортивные игры, эстафеты	4		
VII	Инструкторская практика	5	Семинар	
VIII	Соревнования	10	Соревнования	
IX	Повторение	10	Семинар	
X	Итоговое занятие	2	Награждение	

6.2 Материалы для проведения мониторинга

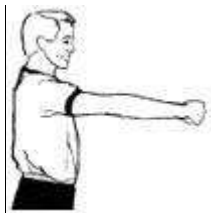
Тесты по правилам игры в баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

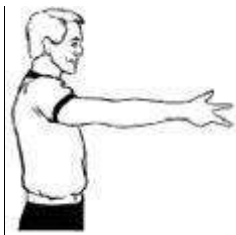
- а) 26×14 ; б) 28×15 ; в) 30×16 .
- 2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**
а) 5; б) 6; в) 8.
- 3. Диаметр центрального круга площадки (см):**
а) 300; б) 360; в) 380.
- 4. Температура в зале при проведении соревнований:**
а) $5 - 30^{\circ}\text{C}$; б) $15 - 30^{\circ}\text{C}$; в) $10 - 25^{\circ}\text{C}$.
- 5. Высота баскетбольной корзины (см):**
а) 300; б) 305; в) 307.
- 6. Окружность мяча (см):**
а) $60 - 65$; б) $70 - 75$; в) $75 - 78$.
- 7. Размеры баскетбольного щита (см):**
а) 120×180 ; б) 115×185 ; в) 105×180 .
- 8. Вес мяча (г):**
а) $600 - 620$; б) $650 - 700$; в) $600 - 650$.
- 9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**
а) 4; б) 5; в) 6.
- 10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**
а) 270; б) 290; в) 275.
- 11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
- 12. В каком году появился баскетбол как игра:**
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
- 13. Кто придумал баскетбол как игру:**
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
- 14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**
а) другим цветом номера на груди;
б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;
в) иметь повязку на руке.
- 15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.
- 16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
- 17. Встреча в баскетболе состоит из:**
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
- 18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
- 19. Победителем встречи является команда:**
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
- 20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.
- 21. Как начинается игра?**

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
- 22. Запасными игроками считаются те, которые:**
- а) сидят на скамейке запасных;
б) выходят на замену;
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
- 23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**
- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
- 24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**
- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
- 25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?**
- а) В каждой четверти по одному;
б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
в) два за игру.
- 26. Длительность тайм-аутов (с):**
- а) 30; б) 45; в) 60.
- 27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:**
- а) уйти с неё;
б) подойти к тренеру;
в) подойти к своей скамейке запасных.
- 28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:**
- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
- 29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**
- а) Автоматически выбывает из игры;
б) продолжает играть;
в) может замениться, если хочет.
- 30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?**
- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
б) продолжает играть;
в) выполняется один штрафной бросок.
- 31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?**
- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
б) назначается дополнительный период в пять минут;
в) матч переигрывается на следующий день.
- 32. Как начинается вторая четверть?**
- а) Спорным броском;
б) вводом мяча из-за лицевой линии;
в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
- 33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**
- а) 5; б) 10; в) 15.
- 34. Смена корзин происходит:**
- а) после каждой четверти;
б) не происходит;
в) после второй четверти.
- 35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**
- а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.
- 36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):**
- а) 5,6; б) 5,8; в) 6.
- 37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**
- а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
- 38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**

- а) 30; б) 28; в) 24.
- 39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**
а) 10; б) 20; в) 30.
- 40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**
а) 8; б) 10; в) 12.
- 41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
- 42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**
а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
- 43. Диаметр баскетбольной корзины (см):**
а) 40; б) 45; в) 50.
- 44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
- 45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**
а) один; б) два; в) три.
- 46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**
а) 5; б) 4; в) 3.
- 47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.
- 48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.
- 49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
б) партнерами игрока, выполняющего броски;
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
- 50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.
- 51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**



- а) толчок игрока;
б) фол в атаке;
в) удар игрока.
- 52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**



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

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



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

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



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

55. Этот жест судьи означает:



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

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



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

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



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

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



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

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



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

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



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

Правильные ответы.

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.

<i>Диапазон правильных ответов</i>	<i>Оценка</i>
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