

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Импульс»
г. Сосенский Козельский район Калужской области

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 26.08.2026



Утверждаю
Директор СШ «Импульс» г. Сосенский
_____ Н.Н. Бурковская
Приказ № 13 -У от 31.08.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: не ограничено
Автор программы: Казаков А.А., Ишина М.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетболу» (далее программа) разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 п.273-ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом СШ «Импульс» г. Сосенский (далее – школа).

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Игра зародилась в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из самых популярных спортивных игр, которая сочетает в себе большую эмоциональность, зрелищность с высокими интеллектуальными способностями игроков, их атлетичностью, многообразием проявления физических качеств и двигательных способностей, а также высокой технической и тактической оснащенностью.

Для баскетбола характерны разнообразные движения, как без мяча, так и с мячом: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Противоборство, целью которого являются взятие корзины соперника и защита своей, требует развития всех жизненно важных для человека физических качеств и вовлечение в работу практически всех функциональных систем организма. Достижение спортивного результата требует от игроков проявления таких психических качеств как: смелость, целеустремленность, решительность, настойчивость, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол от английских слов Basket – корзина, ball – мяч.

Баскетбол – командная спортивная игра с мячом. Для того чтобы более точно дать описание игре баскетбол целесообразнее всего обратиться к официальным правилам, в которых написано: «В баскетбол играют 2 команды, в каждой из которых по 5 игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде, забросить его в корзину». Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка, с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Баскетбольные мячи дифференцированы по параметрам, которые учитывают пол и возраст игроков (таблица 1).

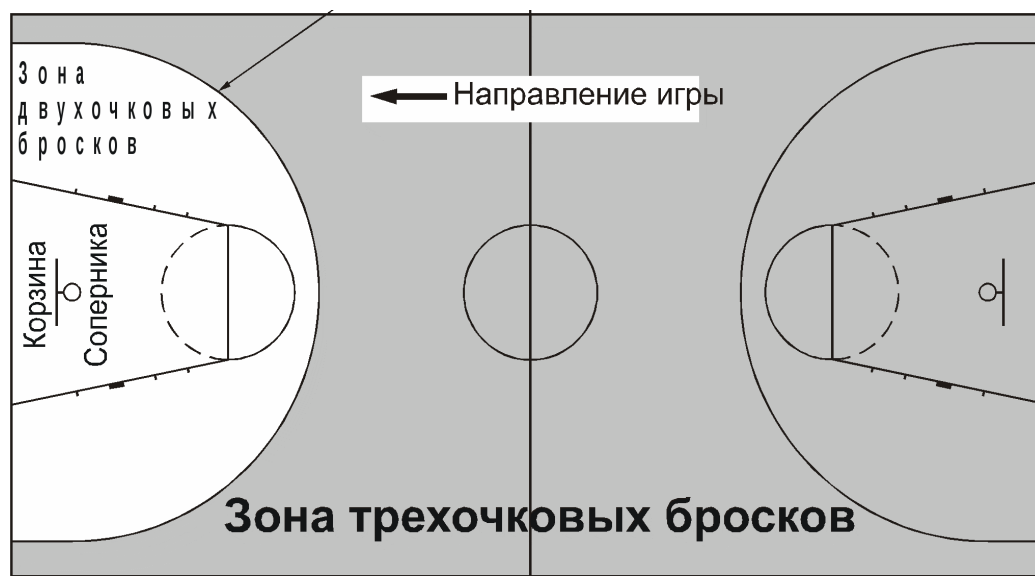
Таблица №1

Параметры баскетбольного мяча

Размер баскетбольного мяча	Возраст игроков	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7 (мужской)	Мужчины 14 +	750-780	567-650
Размер 6 (женский)	Юноши 13-14 Девушки 13 +	720-740	500-540
Размер 5 (детский, мини баскетбол)	Игроки от 7-13 лет	690-710	470-500
Размер 3 (детский, для обучения)	Дети до 7 лет	560-580	300-330

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Игра состоит из 4 четвертей по 10 минут каждая. Перерывы в игре между первой и второй четвертями (первая половина), третьей и четвертой четвертями (вторая половина) и перед каждым овертаймом должны составлять 2 минуты. Перерыв между половинами игры должен составлять 15 минут. Побеждает та команда, которая больше забьет очков в корзину соперника. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен из зоны 2-х очковых попаданий (со средней или ближней дистанции), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из зоны 3-х очковых попаданий (рисунок 1).

Рисунок 1 – Разметка баскетбольной площадки по зонам попаданий



Зоной 2-х очковых попаданий является площадь игровой площадки в передовой зоне от лицевой линии до линии 3-х очкового броска. Зоной 3-х очковых попаданий с игры для команды должна являться вся площадь игровой площадки, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя:

- 2 параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий.
- Полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в параллельные линии.

3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых попаданий с игры.

Соревнования проводятся по официальным правилам баскетбола, утвержденным FIBA. Игрой управляют судьи, судьи-секретари и комиссар.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды

определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом

Дополнительная общеразвивающая программа «баскетбол» (далее – программа) имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей, а детям для нормального роста и развития требуется до 6 часов энергичной физической активности.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но

и общеучебных умений. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и ученик являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы тренера - преподавателя с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Программа рассчитана на неограниченное количество лет

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель программы: разностороннее физическое развитие и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы.

Образовательные:

- Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся
- Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами баскетбола
- Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности
- Овладение основными теоретическими знаниями в баскетболе
- Формирование здорового образа жизни
- Подготовка инструкторов и судей по спорту

Развивающие:

- Формировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Развивать координацию движений и основные физические качества.
- Формировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Укреплять здоровье детей,
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- Развивать двигательные способности,
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки.

Наполняемость группы – 15-25 человек.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Программа реализуется в течение 1 года (46 недели).

Объем Программы 6 часов в неделю, 276 часа в год.

Режим занятий – 3 учебно-тренировочных занятия в неделю по 90 мин.

Формы обучения – очная форма.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Учебно - тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, системность и постепенное повышение требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков

Таким образом, педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

Формы организации образовательного процесса – групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

Основные виды теоретических занятий: беседа.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;

3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недели, занятие 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия рассчитываются в академических часах – 45 мин. Начало учебных занятий 1 сентября.

№	Разделы подготовки	Всего часов за год
1	Теоретическая подготовка (ТП)	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	80
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	70
4	Техническая подготовка (ТехП)	70
5	Тактическая подготовка	20
6	Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчФСМ)	20
Итого часов:		270

Примерный учебный план распределения учебных часов

№	Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая подготовка (ТП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	Техническая подготовка (ТехП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Тактическая подготовка (ТакП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчФСМ)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Промежуточная аттестация	3									3

Самостоятельная работа предполагает самостоятельную тренировку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану (на период болезни, карантина и т.д.)

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1.	Возникновение и развитие баскетбола	1
1.2.	Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь)	2

1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2
1.4.	Терминология, техника и тактика игры	1
1.5.	Правила игры	2
1.6.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1
	Итого часов	10
2. ОФП		
2.1.	Развитие силы	15
2.2.	Развитие быстроты	20
2.3.	Развитие ловкости	20
2.4.	Развитие гибкости	15
2.5.	Строевая подготовка	10
	Итого часов	80
3. СФП		
3.1.	Прыгучесть	17
3.2.	Быстрота движений	18
	Игровая ловкость	23
	Итого часов	70
4. ТехП		
4.1.	Техника передвижения	17
4.2.	Техника владения мячом	16
4.3.	Ведение мяча в высокой стойке	15
4.4.	Броски	18
	Итого часов	70
5. Тактическая подготовка		
5.1.	Тактика нападения	10
5.2.	Тактика защиты	10
	Итого часов	20
6.	Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчФСМ)	20
7.	Промежуточная аттестация	6

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки обучающихся.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Теоретическая подготовка включает следующие темы (в содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы)

Тема занятий: Возникновение и развитие баскетбола: История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема занятий: Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и

противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий: Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема занятий: Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий: Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола

Общая физическая подготовка.

ОФП дается в подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий: *Строевая подготовка.* Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий: *Упражнения с преодолением собственного веса*, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий: *Быстрота.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий: *Гибкость.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий: *Ловкость.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия: *Прыгучесть.* Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий: *Быстрота* движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий: *Игровая ловкость*. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»).

Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Техническая подготовка.

Тема занятия: *Техника передвижения*.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия: *Ловля и передача мяча*. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема занятия: *Ведение мяча в высокой стойке*. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты сведением, ведение мяча по сигналам.

Тема занятия: *Броски*. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Тактическая подготовка.

Тема занятий: *Техника нападения*. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тема занятий: *Техника защиты*. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

4. Формы контроля (аттестация)

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренер-преподаватель за месяц до аттестации должен быть осведомлен о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся. Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол (Приложение №1) .

Формы проведения аттестации и порядок оценивания результатов:

Раздел «Теоретическая подготовка» - проводится в форме беседы (устный опрос), на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой «зачет» или «незачет» (Приложение №2).

Разделы «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов и заканчивается оценкой «зачет» или «незачет». Контрольные испытания тренер-преподаватель выбирает самостоятельно исходя из возраста и уровня физической подготовки обучающегося.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Информационные источники

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 2004 год.
2. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 76
3. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2003 г.
4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для
5. учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000
7. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2000 г.

Вопросы теоретического содержания

1. Что означает слово «баскетбол»:
а) корзина-мяч; б) сумка-мяч; в) мяч ворота.
2. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Д. Формен; б) Д. Фрейзер; в) Д. Нейсмит.
3. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 26Ч14; б) 28Ч15; в) 30Ч16.
4. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.
5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):
а) 4; б) 5; в) 10.
6. Как начинается игра?
а) спорным броском; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) жеребьевкой.
7. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 310.
8. Майки игроков должны быть пронумерованы:
а) от 1 до 10; б) от 1 до 50; в) от 00 до 99.
9. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
а) 3 секунды; б) 8 секунд; в) 5 секунд.
10. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:
а) 24; б) 28; в) 30.
11. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а) 3; б) 4; в) 5.
12. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко; б) три очка.
в) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
13. В баскетболе если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:
а) – 3 очко б) – 2 очка в) – 1 очка
14. Какое количество замен разрешается во время игры?
а) максимум-10; б) количество замен не ограничено; в) максимум-20.
15. Смена площадками происходит:
а) после каждой четверти; б) не происходит; в) после второй четверти.
16. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
17. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти; б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
18. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а) 6; б) 6,25; в) 6,75.
19. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек? а) Допускается; б) Не допускается; в) Допускается с согласия соперников.
20. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
а) 8; б) 10; в) 12.

Аттестационный лист

Объединение _____, Этап _____, ____ года обучения

№ п/п	ФИО	ТеорП	КПН	Переведен/ отчислен/ повторное обучение
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				

Тренер-преподаватель _____

Дата

