Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества п. Сосьва

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  Методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_г. | УТВЕРЖДАЮ  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.Лушникова |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ОФП с элементами баскетбола»

Возраст детей: 9-17 лет

Срок реализации программы: с 15 по 30 октября 2021г.

Автор -составитель:

Дитятева Татьяна Геннадьевна,

педагог дополнительного образования

п. Сосьва

2021 г.

**1.Комплекс основных характеристик**

**2. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является приложением к дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» для обучающихся 9-17 лет на октябрь 2021 г. Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами баскетбола».

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с обучающимися служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья.

**Баскетбол**– вид спорта, в котором заложены уникальные возможности физического и нравственного развития, познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания коллективизма. Интересен сам процесс действия, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Обучающимся приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с товарищами.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, содействует умственному развитию участников, вынуждает действовать наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции. Всё это очень важно для развития личности лиц с интеллектуальными нарушениями.

**Направленность рабочей программы:**

Физкультурно- спортивная

**Адресат программы:** данная программа ориентирована для обучающихся с 9-17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

**Режим занятий:** дистанционно:

2 год обучения (1 группа)– 6ч. в неделю (2 занятие в неделю 3 часа);

.Продолжительность одного занятия составляет 1 академический час - 40 минут.

**Объем:** (общее количество учебных часов составляет 2-6 часа) рассчитан на неделю обучения.

**Формы обучения**

Программа предполагает *дистанционную форму обучения*.

- *индивидуальна*я – самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднения в онлайн режиме в группе в социальной сети [https://vk.com/id224866853 или WhatsApp 89506479718](https://vk.com/id224866853%20или%20WhatsApp%2089506479718)

**Виды занятий.** Консультации, тестирование, предоставление информации с использованием интернет - ресурсов (видеофильмы, статьи, презентации, сообщения).

**Форма подведения результатов:** консультации, тестирование, выполнение практических заданий, презентация, сообщение.

**Цели и задачи рабочей программы**

**Цель:** формирование гармоничного физического и нравственного развитие обучающихся через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

**Задачи**:

***Обучающие:***

-познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

-обогащение двигательного опыта обучающихся новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

***Развивающие:***

-укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

-содействие развитию двигательных способностей;.

***Воспитательные:***

-воспитание положительных морально-волевых качеств;

-формирование привычек здорового образа жизни.

**ЦЕЛЬ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Цель –** углубленное изучение спортивной игры баскетбол, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков и приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта. - обучить технике и тактике двигательных действий.

***Развивающие:***

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

- содействовать физическому развитию.

***Воспитательные:***

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

**Содержание рабочей программы**

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

**на 16.10.2021**

Педагог дополнительного образования Дитятева Татьяна Геннадьевна

ПДО 1 категории. Составлено на основе программы «ОФП с элементами баскетбола»

Группа № 1 занимается 2 раза в неделю

Возраст детей 10- 12 лет год обучения 2 год часов по плану 216

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Разделы программы | Задание |  | Формы контроля |
| Кол-во  часов |
| 1-6 | Просмотр видео: Техническая подготовка баскетболиста  - Ведение мяча | Просмотр видео:  [https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=техника%20ведения%20мяча%20в%20баскетболе](https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5)  Второе задание составить презентацию | 3 | Предоставить презентацию в контакте [https://vk.com/id224866853 или WhatsApp 89506479718](https://vk.com/id224866853%20или%20WhatsApp%2089506479718)  до 18.10.20, |

**с 18 по 22 октября 2021**

Педагог дополнительного образования Дитятева Татьяна Геннадьевна

ПДО 1 категории. Составлено на основе программы «ОФП с элементами баскетбола»

Группа № 1 занимается 2 раза в неделю

Возраст детей 10- 12 лет год обучения 2 год часов по плану 216

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Разделы программы | Задание |  | Формы контроля |
| Кол-во  часов |
| 1-6 | Просмотр видео: Техническая подготовка баскетболиста  - Передачи мяча | Просмотр видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc&ab_channel=%D0%A2%D0%B5%D1%80%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0>  <https://www.ballgames.ru/%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB/%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B2_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5/>  Второе задание составить сообщение по теме | 3 | Педагогический опрос и  предоставить  сообщение  до 22.10.20, |

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

**с 25 по 29 октября 2021**

Педагог дополнительного образования Дитятева Татьяна Геннадьевна

ПДО 1 категории. Составлено на основе программы «ОФП с элементами баскетбола»

Группа № 1 занимается 2 раза в неделю

Возраст детей 10- 12 лет год обучения 2 год часов по плану 216

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Разделы программы | Задание |  | Формы контроля |
| Кол-во  часов |
| 1-6 | Просмотр видео: Техническая подготовка баскетболиста  - Передачи мяча | Просмотр видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc&ab_channel=%D0%A2%D0%B5%D1%80%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0>  <https://www.ballgames.ru/%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB/%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B2_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5/>  Второе задание составить сообщение по теме | 3 | Педагогический опрос и  предоставить  сообщение  до 29.10.20, |

**СОДЕРЖАНИЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Историю рождения и развития баскетбола. Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма. Правила соревнований. Судейство соревнований.

**Раздел 2. Физическая подготовка.**

**Тема 2.1.** Общая физическая подготовка.

**Теория:** Теоретический инструктаж.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат). Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

**Тема 2.2.** Специальная физическая подготовка.

**Теория**: Теоретический инструктаж.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Раздел 3. Технические подготовка:**

**Теория:** Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока.

Ведение с изменением направления.

Бросок двумя руками от груди.

Бросок двумя руками из-за головы.

Бросок одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой в прыжке.

Штрафной бросок.

Передачи мяча.

**Раздел 4. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Теоретический инструктаж.

**Практика:** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Теория:** Теоретический инструктаж.

**Практика:** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Практика:** Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защит­ника, вырывание и

выбивание мяча. Игра в защите, опека иг­рока.

**Планируемые результаты**

По итогам освоения программы 2 года обучения у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

**Предметные:**

* будут развиты индивидуальные навыки владения мячом;
* будет уметь выполнять тактические командные взаимодействия в нападении и защите.

**Метапредметные:**

* будет сформирована устойчивая потребность в саморазвитии и самосовершенствовании в тактике и технике игры в баскетбол.

**Личностные:**

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

–дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

**3.Планированные результаты рабочей программы**

По итогам освоения программа учебного года у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

**Предметные:**

* Овладение обучающимися основными техническими и тактическими элементами игры в баскетбол;
* Овладение обучающимися теоретическими знаниями игры в баскетбол;
* Умение находить на основе освоенных знаний дополнительную информацию в области физкультуры и спорта;
* Умение находить ошибки в своей учебной деятельности и способы их исправлений;
* Умение проявлять интерес к изучению новых, неосвоенных элементов учебной деятельности.

**Метапредметные:**

* Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
* Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
* Умение самостоятельно оценивать своѐ физическое развитие и стремиться к достижению поставленных целей и развитию физических качеств.

**Личностные:**

* Умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие, работоспособность, чувство собственного достоинства и упорство в достижении поставленных целей;
* Умение проявлять интерес к физкультуре и спорту;
* Умение управлять эмоциями, доброжелательно относиться к сверстникам, делиться полученным опытом и знаниями, помогать исправлять ошибки;
* Умение общаться со своими сверстниками на основе принципов взаимоуважения, взаимопомощи.

**3.Условия реализации рабочей программы**

**Материально – техническое обеспечение**

1.Компьютер

2. Телефон

3.Сеть Интернет

4. MicrosoftOfficeWord

5. MicrosoftOfficePowerPoint

**Информационное обеспечение**

1. Компьютер

2. Телефон

3.Сеть Интернет

4. Социальная сеть: В контакте  
5.WhatsApp

6. Сайт МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва

**Кадровое обеспечение:**

Дитятева Татьяна Геннадьевна, 1 к.к.

ГБОУ СПО по Свердловской области «Северный педагогический колледж» г.Серов 2015 г.

Специальность педагог дополнительного образования в области физкультурной – оздоровительной деятельности.

**4.Формы аттестации и оценочные материалы**

Для промежуточной аттестациичерез дистанционное обучение используются следующие **формы**:

-письменная проверка (сообщение, презентации);

-устная проверка (беседа, опрос, рассуждение);

Проверка знаний и уменийобучающихся в форме наблюдения осуществляется

в процессе выполнения ими практических заданий.

***Контроль результативности обучения.***

Оценочными материалами для отслеживания предметных качеств

служат:

- контрольный задания (Приложение №1,);

- беседы с обучающимися и их родителями по телефону,WhatsApp, вк.

В режиме дистанционного обучения обучающиеся получают задание, которое размещено на сайте МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, на страничке объединения «Баскетбол», затем выполняют задание самостоятельно, с помощью видео которое размещено на сайте по ссылке. В ходе работы, обучающиеся получают методические рекомендации и консультации педагога через систему WhatsApp, вк. Отчет обучающимися предоставляются педагогу в электронном виде (сообщение, презентации).

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**Анкета для обучающихся «Будем здоровы!»**

**Инструкция:** Перед Вами лежит анкета, позволяющая определить твое отношение формированию здорового образа жизни, установить индивидуальный стиль твоей жизни. Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумываетесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

**1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?**

А) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;

Б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;

С) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

**2.Регулярно ли вы делаете зарядку?**

А) Да, это для меня необходимость;

Б) Иногда делаю;

В) Нет, не делаю вовсе.

**3. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?**

А) Регулярно (как минимум два раза в месяц);

Б) Иногда (2 – 3 раза в пол года);

В) Никогда или очень редко.

**4. Хорошо ли вы спите?**

А) Да, я почти никогда не просып

аюсь ночью;

Б) Не всегда, бывает, я часто просыпаюсь;

В) Просыпаюсь почти каждую ночь.

**5. Часто ли вы болеете?**

А) Очень редко (не чаще 1 раза в год);

Б) Болею 3 – 4 раза в год;

В) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).

6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?

А) Нет;

Б) Затрудняюсь ответить;

В) Да.

**7. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?**

А) Да, стараюсь всегда его соблюдать;

Б) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;

В) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.

8) Часто ли вы устаете после уроков?

А) Почти никогда не устаю;

Б) Иногда устаю очень сильно;

В) Да, почти всегда сильно устаю.

9) Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?

А) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;

Б) Он вас, в общем-то, устраивает;

В) Вы ходите на него без особой охоты.

**10. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?**

А) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;

Б) Периодически посещаю спортивные секции;

В) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

**11. Курите ли вы?**

А) Нет, я никогда не пробовал;

Б) Да, но лишь изредка;

В) Да, курю постоянно.

**12. Употребляете ли вы спиртное?**

А) Нет;

Б) Иногда бывает;

В) Выпиваю довольно часто.

**13. Пьете ли вы кофе?**

А) Очень редко, в основном предпочитаю чай;

Б) Пью не больше одной чашки в день;

В) Пью его очень много.

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ **а**, присуждалось 4 балла, за**б** – 2 балла и за **с** – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 – ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

**«Что такое хорошо и что такое плохо»**

**Цель:** выявить нравственные представления обучающихся.

**Оцениваемые УУД:** выделение морального содержания действий и ситуаций.

**Возраст:** младшие школьники.

**Форма (ситуация оценивания)** – фронтальное анкетирование.

**Инструкция:** опираясь на свой опыт, ответьте на вопросы:

**1.Тебе нравиться когда тебя уважают твои одноклассники?**

**А -** Нравиться

**Б -** Не очень нравиться

**В -** Не нравиться

**2. Что будешь делать если увидишь, что твой друг намусорил(а) на улице, набросал(а) на землю фантики от конфет?**

**А -** Сделаю замечание и помогу убрать

**Б -** Сделаю замечание и подожду пока он все уберет

**В -** Расскажу учителю и пусть он заставит его убирать

**3. Ты взял(а) у друга (подруги) книгу и порвал(а) ее, как ты поступишь?**

**А -** Отремонтирую книгу или попрошу своих родителей купить новую

**Б -** Незнаю

**В -**Тихонько отдам, чтобы не заметили

**4.Ты поступишь, если в школьной столовой во время еды разлил(а) суп и накрошил(а) на столе?**

**А-** Извинюсь и уберу за собой

**Б-** Незнаю

**В -**Ничего делать не буду, есть же уборщица

**5. Часто ты приходишь в школу в грязной одежде?**

**А -** Нет

**Б -** Иногда

**В -** Да

**6. Как ты поступишь если твой друг или подруга испортил(а) вещь учителя и спрятал(а) ее?**

**А -** Помогу другу извиниться перед учителем и признаться в поступке

**Б -** Скажу другу, чтонадоизвиниться перед учителем и признаться в поступке, но пусть извиняется сам

**В -** Сделаю вид, что не заметил

**7.Часто ли ты уступаешь место в автобусе пожилому человеку или женщине?**

**А -** Часто

**Б -** Иногда

**В -** Почти никогда

**8.Часто ли ты предлагаешь друзьям (подругам) помощь в уборке класса?**

**А -**Часто

**Б -** Иногда

**В -** Почти никогда

**Обработка данных:**

За первый ответ (А) – 2 балла,

За второй ответ (Б) – 1 балл,

За третий ответ (В) – 0 баллов.

**Интерпретация:**

**Высокий уровень** (**12-16 баллов**): такие обучающиеся отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением ориентация на интересы и потребности других людей, направленность их личности – на себя или на потребности других. Часто наблюдается отказ от собственных интересов в пользу интересов других, нуждающихся в помощи. Они очень четко следуют всем указаниям педагога, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания. Стремятся совершать нравственные поступки и побуждают других. Пытаются принимать решения согласно нравственных норм.

**Средний уровень (6-11 баллов):** такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако они чаще всего стремятся к реализации собственных интересов с учетом интересов других. Для них характерно стремление к межличностнойконформности и сохранению хороших отношений. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени. Пытаются совершать поступки на основе нравственных норм, знают нравственные качества обучающихся.

**Низкий уровень (0-5 баллов):**обучающиеся посещают школу неохотно, стремятся к реализации собственных интересов без учета интересов других, предпочитают уходить от ответственности, нравственные нормы усваивают с трудом и отсутствует желание следовать им испытывают проблемы в общении с одноклассниками, взаимоотношениях с педагогом.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

**Контрольный тест по теме «История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достиже­ния баскетболистов России в мире».**

1. В каком году был сознана игра баскетбол?
2. Кто создал игру баскетбол?
3. Сколько игроков было в баскетбольной команде в соответствии с первой версией правил?
4. Когда была создана Международная федерация баскетбола?
5. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
6. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
7. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
8. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований**?**
9. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
10. Благодаря чьему пасу сборная СССР выиграла свои первые олимпийские золотые медали в 1972 году**?**
11. Какой баскетболист имеет в своем активе больше всего титулов чемпиона НБА?
12. В каком году сборная СССР во второй раз выиграла олимпийские игры по баскетболу**?**
13. Кто стал первым российским игроком в НБА?
14. Кто из действующих игроков НБА начал свою карьеру раньше других?

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

***Контрольный опрос по теме ««Правила соревнований»-«Судейство соревнований»***

**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°С; б) 15 – 30°С; в) 10 – 25°С.

**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.

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

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полоску, 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. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**

а) 30;  б) 28;  в) 24.

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

а) 10;  б) 20;  в) 30.

**39. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**

а) 8;  б) 10;  в) 12.

**40.  Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

а) 6;  б) 6,15;  в) 6,25.

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

а) 45×59;  б) 46×60;  в) 40×60.

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

а) 40;  б) 45;  в) 50.

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

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

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

а) один;  б) два;  в) три.

**45. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):**

а) 5;  б) 4;  в) 3.

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

а) учитывается;  б) не учитывается;  в) учитывается с оговоркой.

**47. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

**48. 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.

**49. 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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 4**

**Контрольный тест по теме «Передачи мяча»**

**Вопрос 1**

**Передача мяча это?**

Варианты ответов

1.один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника

2.один из важнейших и самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника

3.один из простых наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника

**Вопрос 2**

**Укажите основные  ошибки в технике передачи мяча двумя руками от груди**

1.излишне закрепощены конечности;

2.рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после выпрямления ног;

3.мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями;

4. Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса

**Вопрос 3**

**Нельзя делать передачу мяча партнеру, если он..**

1.находиться позади вас

2.не смотрит на вас

3.«оторвался» от соперника

**Вопрос 4**

**В какое направление посылается мяч при передачи двумя руками от груди ?**

1.вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей

2.вперед-вверх резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей

3.в сторону резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей

**Вопрос 5**

**Для можно применить для усиления передачи мяча двумя руками от груди?**

1.тяжесть тела переносится на две ноги одновременно

2.тяжесть тела переносится на правую ногу

3.тяжесть тела переносится на левую ногу

**Вопрос 6**

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

1.передача мяча двумя руками от груди

2.передача мяча одной рукой от плеча

3.передача двумя руками из-за головы

**Вопрос 7**

**Если у игрока нет возможности выполнить передачу двумя руками от груди , что он может сделать ?**

1.выполнить бег с мячом

2.выполнить передачу партнеру любым другим способом

3.отдать мяч сопернику

**Вопрос 8**

**Из какой стойке выполняется передача двумя руками от груди ?**

1.из основной стойке баскетболиста

2.широкая стойка ноги врозь

3.узкая стойка ноги врозь

**Вопрос 9**

**Куда именно при повороте кистей  подтягивается мяч ?**

1.к подбородку

2.к животу

3.к груди

**Вопрос 10**

**Как берется мяч двумя руками  при выполнение передачи  от груди?**

1.прижимается к ладоням плотно , и держится на уровне пояса

2.с широко расставленными пальцами, и держится на уровне груди

3.с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса