

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Рассмотрено на Педагогическом совете
протокол № 4 от 2.09.2020 г.

 «Утверждаю»
Ф. Ш. Гилязетдинова
Директор МБОУ «Центр внешкольной работы»
от 2.09.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбольный»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации- 2 года

Возраст обучающихся - 2007-2011 г.р.

Составитель-
педагог дополнительного образования

Емельянова Вероника

Николаевна

Черемшанский муниципальный район, 2020 г.

Пояснительная записка

Одной из главных проблем сегодняшнего дня является проблема, связанная с низким уровнем здоровья учащихся. На решение этой проблемы и ориентирована предлагаемая программа.

Актуальность программы состоит в том, что занятия этим видом спорта способствуют формированию правильной осанки, улучшают телосложение, гибкость, выносливость, развивают координацию, учат не поддаваться стрессу и справляться с различными недомоганиями.

Предметом программы является баскетбол – один из самых популярных видов спорта молодежи. Ряды баскетболистов сейчас насчитывают более 10 миллионов любителей и число занимающихся непрерывно растет. Коллективный характер игры, высокий темп и острота атак, разнообразие тактических и технических приемов – вот что привлекает в баскетболе.

Данная программа написана на основе программы для мини-баскетбола (Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1988г.) и на основе программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов (Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1993г.)

Технические и тактические приемы в игре баскетбол включены общеобразовательную программу средней школы, поэтому данная программа дополняет знания и навыки учащихся по баскетболу полученные в школе. Занятия баскетболом развивают такие необходимые человеку качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Программа предполагает вовлечение детей в спортивную жизнь. Занятия спортом для каждого учащегося должны стать частью образа жизни.

Программа не предусматривает подготовку спортсменов-разрядников, основным ее предназначением является пропаганда здорового образа жизни и спортивных достижений по баскетболу в мире, России, Республике Коми.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывать личность способную к самостоятельной творческой деятельности.

Программа связана со следующими школьными предметами: физкультура (работа над всеми группами мышц), геометрия (обучение приемам, основанным на пространственном восприятии).

В программу включен национально-региональный компонент: ознакомление с историей развития баскетбола в Республике Коми при изучении темы «История развития баскетбола» и встреча с известными спортсменами РК.

После завершения обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение по профилю программы в Детской юношеской спортивной школе, в спортивных секциях, а также путем самообразования.

Цели и задачи

Целью данной программы является воспитание личности, приобщенной к здоровому образу жизни через регулярные занятия спортом, овладение техническими и тактическими приемами в игре баскетбол.

Исходя из поставленной выше цели определяются следующие **задачи**:

Обучающие:

- обучить правилам техники и тактики игры в баскетбол;
- познакомить с историей развития баскетбола.
- познакомить с основами гигиены и профилактики травматизма;

Воспитательные:

- воспитать смелых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной подготовки;
- воспитывать морально-волевые качества личности учащихся

Развивающие:

- укреплять здоровье, физическое развитие;
- формировать, развивать и совершенствовать физические качества: координация, ловкость, быстрота реакции.
- развивать эмоциональную сферу;
- развивать восприятие, память, мышление, внимание, волю.
- развивать коммуникативные способности детей через взаимодействие их с педагогом, друг с другом, через воспитательные мероприятия, сплотить коллектив;

Характеристика программы

Тип: дополнительно - образовательная программа

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид: модифицированная

Классификация:

– по сложности: одноуровневая

– по характеру деятельности: спортивно-оздоровительная

– по возрастному принципу: разновозрастная

– по масштабу действия: общеучрежденческая

– по времени: 2 года

Организационно-педагогические основы обучения

Занятия по баскетболу рассчитаны на 2 года работы с детьми и подростками с возможными отступлениями по возрасту как в одну, так и в другую сторону. В группу 1 года обучения принимаются обучающиеся с 11 лет по устному заявлению. В творческое объединение могут быть приняты как девочки, так и мальчики. При приеме в группу учащийся обязан предоставить медицинское заключение о состоянии здоровья, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий баскетболом. На 1 году обучения возможен дополнительный набор обучающихся в группу. При успешном освоении программы 1 года обучения

обучающиеся переводятся на следующий год обучения. На 2 году обучения могут быть зачислены дети, по уровню подготовки соответствующие году обучения.

Рекомендуемый режим занятий

Занятия проводятся всем составом творческого объединения по расписанию, соответствующему требованиям СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденному директором . С учащимися 1 года обучения проводятся занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 часа в неделю, 144 часа в год). С учащимися 2 года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 часов в неделю, 144 часа в год). В период между занятиями обязателен 10-ти минутный перерыв, во время которого проветривается помещение.

Количество учащихся в группе согласно нормативным документам СанПиН

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Модель выпускника: по окончании обучения обучающийся физически здоровый; владеющий техническими и тактическими приемами в игре баскетбол; знающий историю развития баскетбола, имеющий знания по гигиене, коммуникативный; смелый, инициативный, трудолюбивый и дисциплинированный спортсмен, обладающий высоким уровнем командной подготовки; ведущий здоровый образ жизни.

Форма подведения итогов

Итоговое занятие по программе проводится в форме зачета, результаты заносятся в протокол.

Учебно-тематический план

1 год обучения

п/п

Тема

Количество часов

	Теория	Практика	Всего
			1
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ			1
			-
			1
			2
Гигиенические требования к занятиям			1
			-
			1
			3
История развития баскетбола			1
			-
			1
			4
Общая и специальная физическая подготовка			-
			52
			52
			5
Правила соревнований и игры			1
			-
			1
			6
Технические действия			2
			56
			58
			7
Подвижные и учебные игры			-
			18
			18
			8.
Воспитательные и досуговые мероприятия			-
			8
			8
			9.
Этапы педагогического контроля			

	-
	4
	4
Итого:	6
	138
	144

Содержание

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория : Набор обучающихся в группы. План работы на учебный год. Требование к тренировочной форме на занятии. Правила работы с оборудованием. Правила поведения на занятии. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила эвакуации из здания при экстремальных ситуациях. Профилактика травматизма на занятиях.

2. Гигиенические требования к занятиям

Теория : Режим дня, режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта. Уход за ногами, гигиена одежды и обуви.

3. История развития баскетбола

Теория: История развития баскетбола

- СССР;
- России;
- в мире;
- Республике Коми.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Практика:

- прыжковая подготовка
(ч/з скакалку, ч/з барьеры, ч/з скамейку, на одной ноге, выпрыгивания вверх, от подкидной доски, с разворотом на 180⁰ и на 360⁰, в длину с места);
- упражнения для развития быстроты, ловкости;
- упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости;
- челночный бег, бег с изменением направления и скорости;
- подтягивание на перекладине;
- отжимание в упоре лежа;
- упражнения для брюшного пресса;
- различные приседания;
- бег вперед спиной и остановками, различные повороты; остановки двойным или одним шагом или прыжком.

5. Правила соревнований и игры

Теория: Общие требования в игре баскетбол, мини-баскетбол. Заполнение протоколов игры, форма игроков и судей, жестикуляция на поле во время игры.

6. Технические действия

Теория: Технические действия в игре.

Практика:

- 1.
1. *Ведение мяча*
на месте, при ходьбе, в движении, с изменением направления, со снижением
- 1.
1. *Передача мяча*
 - от груди, сверху, снизу (двумя руками);
 - одной рукой от мяча;
 - от груди, из-за головы, снизу, сбоку (в движении)
- 1.
1. *Ловля мяча*
 - на уровне груди, над головой, с полупрыжка (двумя руками);
 - с поддержкой и без поддержки (одной рукой).
- 1.
1. *Броски мяча*
 - двумя руками от груди;
 - из-за головы;
 - одной рукой от плеча (с места, прыжком, крюком).
- 1.
5. *Остановка два шага*
без мяча, во время ходьбы, во время бега, по прямой, с изменением направления, по сигналу, после ловли мяча, после ведения
- 1.
6. *Повороты*
на месте (с мячом и без мяча), с соперником (активным, пассивным), после ловли мяча, после ведения.

7. Подвижные и учебные игры

Практика:

1. Подвижные игры:
 - пятнашки
 - мяч соседу
 - мяч на полу
2. Учебные игры:
 - 1×1;
 - 2×2;
 - 2×1;
 - 3×3;
 - 5×5.

8. Воспитательные и досуговые мероприятия

Практика: Эстафеты «Веселые старты». Товарищеские встречи с творческим объединением «Аэробика», встреча с известными командами по баскетболу города и республики

9. Этапы педагогического контроля

Практика: для определения уровня физической подготовленности, выполнение прыжков на скакалке, поднятие туловища за 30 сек., наклон вперед сидя на полу. Для определения уровня развития спортивно-силовых качеств выполнение упражнений на ведение мяча. Для определения уровня технической подготовки выполнение различных передач. Для определения уровня практических умений выполнение броска в корзину с разных точек

Учебно-тематический план

2 год обучения

Тема	п/п
	Количество часов
	Теория
	Практика
	Всего
	1.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1
	-
	1
	2.
Гигиенические требования к занятиям.	1
	-
	1
	3.
Правила соревнований и игры.	0,5
	-
	0,5
	4.
Баскетбол в Коми.	0,5
	-
	0,5
	5.
Общая и специальная физическая подготовка.	-
	37
	37
	6.
Технические действия.	2
	56
	58
	7.
Тактические действия.	2
	20
	22
	8.
Подвижные и учебные игры.	-
	12
	12
	9.
Воспитательные и досуговые мероприятия	-
	8
	8
	10.

Этапы педагогического контроля

-

4

4

Итого:

7

137

144

Содержание

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория : Планирование нового учебного года обучения. Расписание занятий.

Требование к тренировочной форме на занятии. Правила поведения на занятии.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием.

2. Гигиенические требования к занятиям

Теория: Режим дня спортсмена, значение физических упражнений для здоровья, режим питания при физических нагрузках. Гигиена тела при физических нагрузках. Гигиена спортивной одежды и обуви.

3. Правила соревнований и игры.

Теория: Общие требования в игре баскетбол, мини – баскетбол.

4. Баскетбол в Коми.

Теория: Баскетбол в Коми.

- команда «Зыряночка»;
- зональные соревнования;
- городские соревнования;

5. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: исполнение упражнений с утяжелителями и с увеличением количества упражнений:

- прыжковая подготовка
(ч/з скакалку, ч/з барьеры, ч/з скамейку, на одной ноге, выпрыгивания вверх, от подкидной доски, с разворотом на 180^0 и на 360^0 , в длину с места);
- упражнения для развития быстроты, ловкости;
- упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости;
- челночный бег, бег с изменением направления и скорости;
- подтягивание на перекладине;
- отжимание в упоре лежа;
- упражнения для брюшного пресса;
- различные приседания;

- бег вперед спиной и остановками, различные повороты; остановки двойным или одним шагом или прыжком.

6. Технические действия

Теория: Технические действия в игре.

Практика: усовершенствование.

Ведение мяча(дриблинг мяча)

на месте, при ходьбе, в движении, с изменением направления, низкое и среднее ведение, за спиной, за ногой.

Передача мяча

- от груди, сверху, снизу (двумя руками);
- одной рукой от мяча;
- от груди, из-за головы, снизу, сбоку (в движении);
- в парах;
- с сопротивлением;

Ловля мяча

- на уровне груди, над головой, с полу отскока (двумя руками);
- с поддержкой и без поддержки (одной рукой).
- одной рукой и переход на другую руку;

Броски мяча и быстрый подбор.

- двумя руками от груди;
- из-за головы;
- одной рукой от плеча (с места, прыжком, крюком);

Остановка два шага

без мяча, во время ходьбы, во время бега, по прямой, с изменением направления, по сигналу, после ловли мяча, после ведения

Повороты, повторение

на месте (с мячом и без мяча), с соперником (активным, пассивным), после ловли мяча, после ведения.

Бросок мяча в два шага.

- за щитом.
- с выносом на одну руку.

7.Тактические действия.

Теория: Зонная защита, личная защита, прессинг. Действия игрока в нападении, заслоны, подбор от щита, возвращение в защиту. Комбинации.

Практика: Выполнение заданий на отработку зонной защиты, личной защиты, прессинга. Выполнение заданий для отработки действий игрока в нападении, заслоны, подбор от щита, возвращение в защиту. Разучивание комбинаций: простейшие комбинации для отработки быстрого отрыва, установка заслона и проход игрока к щиту, комбинация «восьмёрка», (двойка, т.е отдай и выйди)

8. Подвижные и учебные игры

Практика: Подвижные игры:

- пятнашки

- мяч соседу
 - мяч на полу
- Учебные игры:
- 1×1;
 - 2×2;
 - 2×1;
 - 3×3;
 - 5×5.

9. Воспитательные и досуговые мероприятия

Практика: Посещение бассейна. Посещение городского стадиона. Посещение соревнований по баскетболу. Посещение тренажерного зала.

10. Этапы педагогического контроля

Практика: для определения уровня физической подготовленности выполнение прыжков через скамейку, отжимание (подтягивание), поднятие туловища за 30 сек. Для определения уровня развития спортивно-силовых качеств выполнение упражнений на ведение мяча. Для определения уровня технической подготовки обучающихся выполнение различных передач в парах, с сопротивлением. Для определения уровня усвоения программного материала выполнение броска в корзину.

Методическое обеспечение

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются:

- последовательность;
- преемственность заданий и упражнений;
- переход от простого к сложному.

Обучение строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Для успешной реализации программы необходим *гуманно – личностный подход* к ребенку. Он объединяет следующие идеи:

1. Гуманизацию педагогических отношений, отражающуюся в:
 - Любви к детям, заинтересованности в их судьбе;
 - Оптимистической вере в ребенка;
 - Толерантности педагога;
2. Демократизацию отношений это:

- Право ребенка на свободный выбор;
 - Право ребенка на ошибку;
 - Право ребенка на собственную точку зрения;
 - Стиль отношений педагога и детей:
3. Формирование положительной Я – концепции личности (Я справлюсь, Я способен, Я значу), реализующуюся через:
- Видение в каждом ребенке уникальной личности, уважение ее, понимание, вера в нее;
 - Создание для ребенка ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности.

Освоение каждой темы идет по алгоритму:

Условия реализации программы

Материально-техническая база:

Занятия проводятся в большом спортивном зале школы.

Для занятий необходимы:

- баскетбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи – 3 шт.;
- мостик гимнастический – 2 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- скамейка – 2 шт.;
- обручи – 2 шт.;
- кольца баскетбольные – 2 шт.;
- сетки баскетбольные – 2 шт.;
- Щиты – 2шт.;
- разметка спортивного зала 10*16м.

Обязательно наличие **спортивной формы** для обучающихся:

- спортивная форма не стесняющая движения;
- кроссовки или кеды.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещенным и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

Работа с родителями.

Родительские собрания проводятся 2 раза в год (в начале и в конце учебного года). От каждой группы выбирается родитель – представитель в родительский комитет творческого объединения.

Родительский комитет оказывает помощь в организации досуговых мероприятий, организует материальную помощь родителей творческому объединению, помогает педагогу в решении воспитательных задач.

Родители обучающихся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых в рамках программы «Моя дружная семья» (см. таблицу «План воспитательных мероприятий в творческом объединении»).

Воспитательная работа с обучающимися

Для обучающихся творческого объединения проводятся мероприятия в бассейне, городском стадионе, тренажерном зале. Обучающиеся посещают соревнования по баскетболу, участвуют в эстафетах «Веселые старты» и товарищеских встречах с творческими объединениями: «Волейбол», «Акробатика», «Аэробика». Для воспитанников творческого объединения проводятся встречи с известными командами по баскетболу города и республики, проводятся беседы этического характера и беседы о здоровом образе жизни.

Этапы педагогического контроля 1 год обучения

Пресс 18раз, наклон 10см.

Текущий

Определение уровня развития спортивно-силовых качеств

Технические действия: техника правильного ведения мяча

Соревнования

Умение правильно вести мяч (скорость)

Тематический

Определение уровня технической подготовки обучающихся

Технические действия: выполнение различных передач

Соревнования

Владение техникой передачи мяча

Рубежный

Определение уровня практических умений

Технические действия: выполнение броска в корзину с разных точек

Зачет

Правильность выполнения и точность. Количество попаданий.

**Контрольные задания по освоению
дополнительной общеобразовательной программы
«Баскетбол»**

Вид контроля – итоговый

I. Теоретический материал. ТБ.

Отметь знаком «+» правильный вариант ответа на вопрос.

1. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с набрасывания мяча;
- г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

2. В каком случае назначается штрафной бросок?

- а) Если команда потратила на атаку более 32 сек;
- б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в) если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;
- г) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

3. Для чего выполняется остановка двумя шагами?

- а) Так предусмотрено правилами игры;
- б) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;
- в) для точного попадания мяча в корзину;
- г) чтобы убежать от соперника.

4. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры?

- а) 7; б) 3; в) 6; г) 5 .

5. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а) Выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в) выполнение с мячом в руках три и более шагов;
- г) выполнение прыжка после ведения.

6. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а) 1, 2, 3; б) 3, 2, 1; в) 2, 1, 3; г) 1, 3, 2.

7. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а) Передачи и броски мяча;
- б) повороты и финты во время ведения и бросков;
- в) выбивание и ловля катящегося мяча;
- г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

8. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?

- а) Штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;
- б) ходьба и бег;
- в) прыжки и повороты;

г) остановка двумя шагами и заслон.

9. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

а) 10 и 14 сек; б) 6 и 28 сек; в) 8 и 24 сек; г) 12 и 20 сек;

10. Назовите размеры баскетбольной площадки?

а) 18x9; б) 24x12; в) 28x15; г) 26x14.

11. Что обозначает слово «финт»?

а) Обманное движение;

б) пробежка;

в) необычная передача мяча;

г) помеха на пути движения нападающего.

12. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

а) 6 по 10 мин; б) 4 по 10 мин; в) 3 по 15 мин; г) 2 по 20 мин.

13. Родиной баскетбола является...

а) Англия б) Америка в) Аргентина г) Австралия.

14. Как определить правильную степень накачки мяча?

а) Надавить двумя руками – должен быть твёрдым;

б) положить на пол и прижать ногой – должен быть мягким;

в) поднять вверх на вытянутой руке и отпустить – отскок до пояса;

г) бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

15. Создателем игры в баскетбол считается...

а) Х. Нильсон б) Л. Ордин в) Д. Нейсмит г) Ф. Шиллер

16. Отметь знаком «+» не правильные утверждения по технике безопасности на занятиях баскетболом.

1. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.

2. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

3. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

4. Ногти должны быть коротко острижены.

5. Не бросать мяч под ноги игрокам.

6. Разрешается передавать или подавать мяч ногой.

7. На занятиях баскетболом учащимся запрещается стоять под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.

8. Запрещается ставить подножки, выставлять локти, делать блокировки, толкаться руками.

9. Разрешается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;

10. Во время ведения мяча необходимо избегать столкновений, уметь вовремя снизить скорость или остановиться, уметь применять «финт»;

11. При передачах мяча: не передавать мяч, если его не видит партнер, не передавать мяч в ноги, живот, колени.

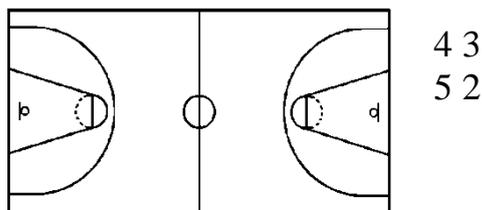
12. При бросках мяча в корзину: видеть отскок мяча, не наступать на ноги, не отбирать мяч со спины

13. Во время игры: бить по рукам, вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой, цеплять соперника за руки.

14. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

II. Практический материал

1. Что обозначено под цифрами? Выбери и подчеркни правильный вариант ответа.



Правильные варианты ответов:

- 1 Боковая линия
- 2 Лицевая линия
- 3 Средняя линия
- 4 Трёх очковая линия
- 5 Центральный круг
- 6 Трёх секундная зона
- 7 Штрафная линия

2. Выполнение двойного шага с результативным попаданием. (с трёх сторон) (6 попыток)

Всего сумма по уровням освоения материала по 1 году обучения:

Правильные ответы теоретического материала, ТБ.

Количество баллов

1-15.

Правильный вариант ответа

Нет ответа или неправильный вариант ответа

1 вопрос – г 7 вопрос – г 13 вопрос - б

2 вопрос – б 8 вопрос - а 14 вопрос - в

3 вопрос – б 9 вопрос – в 15 вопрос - в

4 вопрос – г 10 вопрос = в 16 вопрос – 6,9,13

5 вопрос – в 11 вопрос - а

6 вопрос – а 12 вопрос - б

1 балла

0 баллов

Критерии оценки теоретического материала:

«В» - 14-16 баллов;

«С» - 13- баллов;

«Н» - 12 и менее баллов
 Высокий: от 80 % до 100% («В»)
 Средний: от 50 % до 79% («С»)
 Низкий: от 49 % и менее («Н»).

Требования выполнения практического материала.

Количество баллов

1-7.

Учащийся правильно ответил на 6-7 вариантов ответов

Учащийся правильно ответил на 4-5 вариантов ответов

Учащийся правильно ответил на 2-3 вариантов ответов

Нет ответа или неправильный вариант ответа

3 балла

2 балла

1 балл

0 баллов

2.

Выполняется двойной шаг с результативным попаданием из 6 попыток

6-5 бросков

3 балла

4-3 бросков

2 балла

1-2 бросков

0 бросков

1 балл

0 баллов

Критерии оценки практического материала:

«В» - 5-6 баллов;

«С» - 3-4 баллов;

«Н» - 2 и менее баллов

Высокий: от 80 % до 100% («В»)

Средний: от 50 % до 79% («С»)

Низкий: от 49 % и менее («Н»).

2 год обучения.

Текущий	Определение уровня развития спортивно-силовых качеств	Технические действия: ведения мяча	Соревнования	Умение правильно и быстро вести мяч (скорость)
Тематический	Определение	Технические	Соревнования	Владение

	уровня технической подготовки обучающихся	действия: выполнение различных передач в парах, с сопротивлением.		техникой передачи мяча в парах.
Итоговый	Определение уровня усвоения программного материала	Технические действия: выполнение броска в корзину	Зачет	Правильность и точность выполнения броска. Количество попаданий в кольцо

**Контрольные задания по освоению
дополнительной общеобразовательной программы
«Баскетбол»**

Вид контроля – итоговый

I. Теоретический материал, ТБ

Отметь знаком «+» правильный вариант ответа на вопрос.

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16..

2. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6

3. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

4. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит...

5. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех четвертей по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут..

6. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

7. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой;
- б) вводом мяча из-за боковой линии;
- в) спорным броском.

8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

9. Длительность тайм-аутов (с):

- а) 30; б) 45; в) 60.

10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) Автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

11. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

- а) 5; б) 10; в) 15.

12. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5; б) 4; в) 3.

13. 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.

14. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест

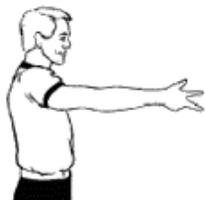
судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

15. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест

судьи означает:



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

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



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

17. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



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

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



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

19. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



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

20. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



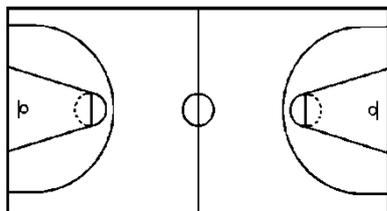
- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

21. Отметь знаком «+» не правильные утверждения по технике безопасности на занятиях баскетболом.

1. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
2. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
3. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
4. Ногти должны быть коротко острижены.
5. Не бросать мяч под ноги игрокам.
6. Разрешается передавать или подавать мяч ногой.
7. На занятиях баскетболом учащимся запрещается сталкиваться, нежно видеть соперников и партнеров.
8. Запрещается толкать в спину и отбирать мяч со спины, выставлять пальцы вперед навстречу передачи.
9. Разрешается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;
10. Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью, уметь выбирать оптимальную скорость, не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
11. При передачах мяча не передавать мяч резко с близкого расстояния, передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
12. При бросках мяча в корзину не бить по рукам, не бросать через руки, не стоять под корзиной
13. Во время игры не отнимать мяч вдвоем, не блокировать, не ставить бедро,
14. Во время игры разрешается выбивать мяч сверху во время ведения его соперником

II. Практический материал

1. Что обозначены под цифрами? Выбери и подчеркни правильный вариант ответа.



4 3

5 2

Варианты правильных ответов:

- 1 Боковая линия
- 2 Лицевая линия
- 3 Средняя линия
- 4 Трёх очковая линия
- 5 Центральный круг
- 6 Трёх секундная зона
- 7 Штрафная линия

2. Выполнение штрафного броска с результативным попаданием

Всего сумма по уровням освоения материала по 2 году обучения:

Практика

Всего баллов

Уровень освоения учебного материала

Правильные ответы теоретического материала, ТБ.

Количество баллов

1-21

Правильный вариант ответа

Нет ответа или неправильный вариант ответа

1 вопрос – б 7 вопрос – в 13 вопрос – б 19 вопрос - б

2 вопрос – б 8 вопрос - б 14 вопрос - б 20 вопрос - в

3 вопрос – в 9 вопрос – в 15 вопрос – в 21 вопрос – б,9,14

4 вопрос – в 10 вопрос - а 16 вопрос – б

5 вопрос – б 11 вопрос – а 17 вопрос -а

6 вопрос – в 12 вопрос – в 18 вопрос - б

1 балла

0 баллов

Критерии оценки теоретического материала:

«В» - -21 баллов;

«С» - баллов;

«Н» - и менее баллов

Высокий: от 80 % до 100% («В»)

Средний: от 50 % до 79% («С»)

Низкий: от 49 % и менее («Н»).

Требования выполнения практического материала.

Количество баллов

1-7.

Учащийся правильно ответил на 6-7 вариантов ответов

Учащийся правильно ответил на 4-5 вариантов ответов

Учащийся правильно ответил на 2-3 вариантов ответов

Нет ответа или неправильный вариант ответа

3 балла

2 балла

1 балла

0 баллов

2.

Выполняется штрафной бросок с результативным попаданием из 6 бросков

6-5 попаданий

3 балла

4-3 попаданий

2 балла

1-2 попаданий

1 балл

Критерии оценки практического материала:

«В» - 5 - 6 баллов;

«С» - 3 – 4 баллов;

«Н» - 2 и менее баллов

Высокий: от 80 % до 100% («В»)

Средний: от 50 % до 79% («С»)

Низкий: от 49 % и менее («Н»).

Всего:

«В» - - 27 баллов;

«С» - баллов;

«Н» - и менее баллов

Высокий: от 80 % до 100% («В»)

Средний: от 50 % до 79% («С»)

Низкий: от 49 % и менее («Н»).

Список литературы:

Нормативная база:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании». –М., 2003.
2. Конвенция о правах ребенка. - М., 1989.
3. Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03.- М.: Министерство здравоохранения РФ, 2003.
4. Т.В. Болотина. Конвенция о правах ребенка и законодательство РФ в вопросах, ответах и комментариях –М.: ЦГЛ АПК и ПРО, 2003

Психолого-педагогическая литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 1997.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М., 1991.
3. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки. Метод. рекомендации / Автор-составитель Сивкова М.Г. - Сыктывкар, 2004.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Ростов – на Дону, 1997.
5. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей: Теория и методика социально-педагогической деятельности – Ярославль: Академия развития, 2004.
6. Основы педагогического мастерства./ Под ред. И.А. Зязюна.- М., 1989.
7. Педагогика/ Под ред. П.И. Пидкасистого. М., 1996.
8. Талызина Н.Ф. Управление процессов усвоения знаний. М., 1975.
9. Щуркова Н. и др. Новые технологии воспитательного процесса. М., 1994.

Литература по предмету:

1. Баскетбол: Правила соревнований. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. - Мини баскетбол в школе. Пособие для учителей. М.: «Просвещение», 1976.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: «Физкультура и спорт», 1971.
4. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1971.
5. Литвинов Е.Н., Программа физического воспитания школьников, основанная на виде спорта – баскетбол.- М., 1979.

6. Настольная книга учителя физкультуры. /Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погодаев, предисл В.В Кузина, И.Д. Никандрова. М.: «Физкультура и спорт», 1988.
 7. Спорт в школе. Методическое пособие для спорт. секций, коллективов физической культуры школ. М.: «Физкультура и спорт», 1959.
 8. Стоккус С. М. Мы играем в баскетбол. Книжное издание для учащихся. – М: «Просвещение», 1984.
 9. Стоккус С., Индивидуальная тренировка баскетболистов.- М., 1979.
 10. Теория и методика физического воспитания. I том. Общие основы теории и методики физического воспитания. Под ред. А.Д. Новикова и А.П. Матвеева. М.: «Физкультура и спорт», 1967.
 11. Уроки физической культуры в VII-VIII классах. Пособие для учителей. Под ред. Г.П. Богданова и Г.В Мейксона, М.: «Просвещение», 1981.
 12. Хрынин В.А., Играйте в баскетбол.- М., 1984.
- 