

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
«РЦВР» с. Вильгорт

  
Н.В. Шестакова  
приказом №53 от  
31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Баскетбол

Объединение «Баскетбол»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 10-16 лет

3 года обучения

Составитель:  
Алексей Викторович  
Аверьянов  
педагог дополнительного  
образования

с. Вильгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина.

### **Актуальность.**

Малоподвижный образ жизни современных школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия в спортивной секции по баскетболу помогут в значительной степени восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность во время учебы.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

### **Новизна.**

Программа учитывает специфику школьного программного материала, является продолжением обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и дает дополнительные умения и навыки в обучении этой спортивной игре.

Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке у учащихся устойчивой внутренней мотивации к данному виду спорта.

В условиях школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большей группы детей. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 8-12 человек в группе. Особое внимание педагога уделяется подготовке учащихся к участию в районных соревнованиях в рамках круглогодичной спартакиады школьников.

### **Педагогическая целесообразность**

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа «Баскетбол» предназначена для учащихся 10-16 лет и рассчитана на 3 года обучения.

**Цель программы:**

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

**Задачи:****Образовательные:**

1. овладение учащимися знаниями в области баскетбола и усвоения правил игры;
2. овладение учащимися основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
3. усвоение учащимися элементарных знаний по личной гигиене;
4. всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

**Воспитательные:**

1. профилактика асоциального поведения;
2. воспитание патриотизма и трудолюбия;
3. ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально эстетическими нормами и правилами;
4. воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

**Развивающие:**

1. физическое совершенствование и развитие необходимых физических качеств: выносливости, быстроты, сообразительности, ловкости;
2. развитие самодисциплины, самоконтроля;
3. развитие волевых качеств спортсмена;
4. повышение общего уровня культуры;
5. укрепление здоровья и закаливание организма;
6. расширение спортивного кругозора детей;
7. овладение опытом соревновательной деятельности.

**Характеристика программы:**

тип программы - дополнительная общеразвивающая  
направленность - физкультурно-спортивная  
вид – модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Баскетбол» принимаются ребята 10-16 лет, умеющие играть в баскетбол и желающие научиться, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявлений от родителей (законных представителей) учащихся. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы:	Кол-во часов в неделю:	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	4 часа	2 часа	2 раза в неделю по 2 часа	36	12	144
2 год	4 часа	2 часа	2 раз в неделю по 2 часа	36	12	144
3 год	4 часа	2 часа	2 раз в неделю по 2 часа	36	10	144

**Форма организации обучения:** очная

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Ожидаемый результат:**

Положительная динамика физического развития учащихся, совершенствование физических и психических качеств через обучение игре баскетбол.

**Формы контроля:**

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- участие в районных соревнованиях.

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МБОУ «Яснeгская средняя общеобразовательная школа»);
- наличие спортивного инвентаря: баскетбольные мячи, щиты, кольца, стойки, для физической подготовки - скакалки, резиновые мячи.

## 2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	4	-	4
2	Общая физическая подготовка.	-	32	32
3	Специальная подготовка.	-	100	100
4	Промежуточная аттестация.	-	6	6
5	Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов:		4	140	144

## 3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

Правила поведения на занятиях. Требования к спортивной форме. Гигиена. Правила техники безопасности. Предупреждение травм.

Практика:

Оценка физической и технической подготовленности учащихся.

2. Техническая подготовка.

Теория:

Понятие о технике игры. Повороты на месте, вперед, назад. Ловля мяча. Бросок в корзину.

Техника ведения мяча. Техника поворотов на месте. Ведение мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Передачи в парах при движении. Броски по кольцу в прыжке.

Практика:

Техника игры в защите. Стойки защитника. Овладение мячом. Перехваты и выбивание мяча. Вырывание мяча на себя, скручиванием.

Техника игры в нападении. Передвижения, остановки, повороты. Ловля мяча: на месте, в движении, двумя руками, низко, высоко. Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.

3.Игровая подготовка.

Практика:

Учебные игры. Подготовка к районным соревнованиям. Участие в районных соревнованиях. Судейская подготовка. Судейская терминология.

4.Промежуточная аттестация.

Зачет.

5.Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов работы за учебный год: учебная игра.

#### 4. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка.	-	28	28
3	Специальная физическая подготовка.	-	42	42
4	Техника игры.	2	34	36
5	Тактика игры.	4	20	24
6	Игры и соревнования.		6	6
7	Промежуточная аттестация	2	2	4
8	Итоговое занятие		2	2
ИТОГО		10	134	144

#### 5. Содержание программы 2 года обучения

1.Вводное занятие.

План занятий на учебный год. Режим занятий. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Повторение правил игры. Судейская терминология. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

2.Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30 м; 2-3х 30-40 м. Эстафетный бег до 10 м.бег с препятствиями( количество препятствий о 4 – 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Прыжки в длину с места, тройной прыжок, с места и с разбега.

*Подвижные игры.* «Салки», «Гонка мячей», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета баскетболистов»,

Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, шеи, туловища (на месте и в движении). Упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Бег. Прыжки. Метание мячей.

### 3. Специальная физическая подготовка.

#### *Упражнения для развития быстроты.*

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 7, 10 м, с постоянным изменением исходных положений? Стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м.

#### *Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями. Спрыгивание с возвышения 40 -60 см с последующим прыжком вверх. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз). Ходьба в полуприседе с гантелями.

### 4. Техника игры.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой ловли и передач мяча.* Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

### 5. Тактика игры.

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

### 6. Игры и соревнования.

Общешкольные соревнования. Подготовка к районным соревнованиям по баскетболу. Участие в районных соревнованиях по баскетболу. Судейство игр ребятами.

### 7. Промежуточная аттестация.

Зачет.

8. Итоговое занятие.

Итоговая игра: знание правил игры. Подведение итогов за учебный год.

### 6. Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка.	-	20	20
3	Специальная физическая подготовка.	-	44	44
4	Техника игры.	-	30	30
5	Тактика игры.	2	28	30
6	Игры и соревнования.		12	12
7	Промежуточная аттестация	2	2	4
8	Итоговое занятие	-	2	2
ИТОГО		6	138	144

### 7. Содержание программы 3 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

План занятий на учебный год. Режим занятий. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Повторение правил игры. Судейская терминология. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30 м; 2-3х 30-40 м. Эстафетный бег до 10 м. бег с препятствиями (количество препятствий от 4 – 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Прыжки в длину с места, тройной прыжок, с места и с разбега.

*Подвижные игры.* «Салки», «Гонка мячей», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета баскетболистов»,

Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, шеи, туловища (на месте и в движении). Упражнения для формирования правильной осанки. общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Бег. Прыжки. Метание мячей.

#### 3. Специальная физическая подготовка.

*Упражнения для развития быстроты.*

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 7, 10 м, с постоянным изменением исходных положений? Стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, как без отягощения, так и с

различными отягощениями. Спрыгивание с возвышения 40 -60 см с последующим прыжком вверх. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами(1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке(10-20 раз).Ходьба в полуприседе с гантелями .

#### 4.Техника игры.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока , перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой ловли и передач мяча.* Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, о отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением соперника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

#### 5.Тактика игры.

Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1: 1), (1:2).Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

#### 6.Игры и соревнования.

Общешкольные соревнования. Подготовка к районным соревнованиям по баскетболу. Участие в районных соревнованиях по баскетболу. Судейство игр ребятами.

#### 7.Промежуточная аттестация.

Зачет.

#### 8.Итоговое занятие.

Итоговая игра: знание правил игры. Подведение итогов за учебный год.

### **8. Методическое обеспечение программы.**

#### Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

## Средства обучения

Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)

Специфические средства (физические упражнения).

## Структура занятия по программе

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть - это разминка, в ходе которой педагог занимается с ребятами общей физической подготовкой (бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, бег спиной вперед, приставные шаги, выпрыгивание, многоскоки). Основная часть занятия - это обучение ребят приемам игры в баскетбол. Сущность игры в баскетбол состоит в стремлении игроков забросить мяч в корзину противника большее количество раз в установленное правилами время. Успех игры во многом зависит от мастерства передач мяча в быстроменяющихся игровых обстановках, от быстроты оценки ситуации при выборе партнера, находящегося в лучшем положении для атаки, от выбора времени и точности передачи мяча для продолжения атаки без дополнительной обработки мяча. Заключительная часть - подведение итогов занятия. При обучении игровым приемам могут быть использованы методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Цель объяснения заключается в том, чтобы обучающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения обучения по программе, учащиеся должны:

#### Знать:

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приёмы закаливания

#### Уметь:

- выполнять технические приёмы баскетболиста
- выполнять тактические приёмы нападения и защиты
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

#### Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### **Контроль и промежуточная аттестация**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

- *промежуточная аттестация*, проводится в конце учебного года, в форме зачета. Зачет включает тесты по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).

#### Теоретическая подготовка

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

#### Физическая подготовка.

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

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

#### Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

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

#### Тактическая подготовка

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

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);

- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);

- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4;

защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение

- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

### **Контрольные нормативы по технической подготовке и общей физической подготовке (мальчики, юноши)**

#### *Техническая подготовка.*

Тесты Возр.	№1 баллы			№2 баллы			№3 баллы			№4 баллы			№5 баллы		
	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
<b>10-11</b>	13	11	9	4	3	2	26	24	22	11.0	12.5	14.0	10.5	12.5	14.5
<b>12-13</b>	14	12	10	5	4	3	27	25	23	10.5	12.0	13.5	10.0	12.0	14.0
<b>14-15</b>	15	13	11	5	4	3	28	26	24	10.0	11.5	13.0	9.5	11.5	13.5
<b>16</b>	16	14	12	6	5	4	29	27	25	9.5	11.0	12.5	9.0	11.0	13.0

**Тест №1.** Броски мяча за 30 секунд с любого места, но как можно ближе к кольцу. Броски выполняются любым способом, результатом является количество попаданий. Мяч брошенный до свистка, в случае попадания засчитывается.

**Тест №2.** 10 штрафных бросков, результатом является количество попаданий. Занимающимся 1-4 классов разрешается после броска делать заступ на линию штрафного броска.

**Тест №3.** Передачи мяча за 30 секунд в стену с расстояния 3 метров. Передачи выполняются любым способом, результатом является количество сделанных передач. При выполнении передач, мяч коснулся пола, передачей не засчитывается.

**Тест №4.** Ведения мяча с изменением движений, результатом является показатель времени. По диагонали волейбольной площадки стоят 5 стоек на расстоянии друг от друга 4 метра. Занимающиеся стартует с угла волейбольной площадки выполняет ведение мяча с изменением направления движений (обходить пять стоек в двух направлениях, туда и обратно) и финиширует на месте старта. За каждую ошибку (неправильное ведение, сбита стойка) даётся 3 секунды штрафного времени.

**Тест №5.** Ведения мяча с изменением направления движений с последующим броском до попадания. Занимающиеся стартует с расстояния 20 метров до баскетбольного щита, выполняет ведение по прямой, затем обводка штрафного круга и бросок мяча в движении после ведения до попадания. За каждую ошибку (неправильное ведение, пробежка, заступ на линию круга) даётся 3 секунды штрафа.

### *Общая физическая подготовка.*

Тесты	№1 баллы			№2 баллы			№3 баллы			№4 баллы			№5 баллы		
	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
10-11	8.5	9.0	9.5	4.35	5.05	5.35	190	170	150	27	25	23	26	20	14
12-13	8.3	8.8	9.3	4.20	4.50	5.20	200	180	160	28	26	24	27	22	17
14-15	8.1	8.6	9.1	4.05	4.35	5.05	210	190	170	29	27	25	29	24	19
16	7.9	8.4	8.9	3.50	4.20	4.50	220	200	180	30	28	26	32	27	22

**Тест №1.** Челночный бег 3\*10 м (2 попытки). При беге занимающийся в обязательном порядке должен одной ногой полностью заступить за линию.

**Тест №2.** Бег 1000 м. Приём норматива можно использовать как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

**Тест №3.** Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

**Тест №4.** Поднимание туловища за 30 секунд (пресс). Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа, кисти рук за головой в замок, ноги согнуты в коленях и прочно закреплены. При выполнении занимающийся, должен локтями двух рук коснуться коленей сверху и полностью выполнить обратное положение (касание лопатками гимнастического мата). При неправильном выполнении попытка не засчитывается.

**Тест №5.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Ставится любой фиксатор 5-6 сантиметров под грудь учащегося, при выполнении тело занимающегося прямое, обязательное касание грудью фиксатора. При неправильном выполнении (изгиб тела, нет фиксации) попытка не засчитывается и делается замечание. После третьего замечания учащийся не может продолжать выполнение упражнения.

### **Контрольные нормативы по технической подготовке и общей физической подготовке (девочки, девушки)**

#### *Техническая подготовка.*

Тесты	№1 баллы			№2 баллы			№3 баллы			№4 баллы			№5 баллы		
	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
10-11	11	9	7	3	2	1	24	22	20	13.0	14.5	16.0	12.5	14.5	16.5
12-13	12	10	8	4	3	2	25	23	21	12.5	14.0	15.5	12.0	14.0	16.0
14-15	13	11	9	4	3	2	26	24	22	12.0	13.5	15.0	11.5	13.5	15.5
16	14	12	10	5	4	3	27	25	23	11.5	13.0	14.5	11.0	13.0	15.0

**Тест №1.** Броски мяча за 30 секунд с любого места, но как можно ближе к кольцу. Броски выполняются любым способом, результатом является количество попаданий. Мяч брошенный до свистка, в случае попадания засчитывается.

**Тест №2.** 10 штрафных бросков, результатом является количество попаданий.

**Тест №3.** Передачи мяча за 30 секунд в стену с расстояния 3 метров. Передачи выполняются любым способом, результатом является количество сделанных передач. При выполнении передач, мяч коснулся пола, передачей не засчитывается.

**Тест №4.** Ведения мяча с изменением движений, результатом является показатель времени. По диагонали волейбольной площадки стоят 5 стоек на расстоянии друг от друга 4 метра. Занимающиеся стартует с угла волейбольной площадки выполняет ведение мяча с

изменением направления движений (обходить пять стоек в двух направлениях, туда и обратно) и финиширует на месте старта. За каждую ошибку (неправильное ведение, сбита стойка) даётся 3 секунды штрафного времени.

**Тест №5.** Ведения мяча с изменением направления движений с последующим броском до попадания. Учащийся стартует с расстояния 20 метров до баскетбольного щита, выполняет ведение по прямой, затем обводка штрафного круга и бросок мяча в движении после ведения до попадания. За каждую ошибку (неправильное ведение, пробежка, заступ на линию круга) даётся 3 секунды штрафа.

### *Общая физическая подготовка.*

Тесты	№1			№2			№3			№4			№5		
	баллы			баллы			баллы			баллы			баллы		
Возр	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
<b>10-11</b>	9.5	10.0	10.5	5.15	5.35	6.05	165	150	135	21	19	17	15	10	6
<b>12-13</b>	9.3	9.8	10.3	4.50	5.20	5.50	170	155	140	22	20	18	16	11	7
<b>14-15</b>	9.1	9.6	10.1	4.35	5.05	5.35	175	160	145	23	21	19	17	12	8
<b>16</b>	8.9	9.2	9.9	4.20	4.50	5.20	180	165	150	24	22	20	18	13	8

**Тест №1.** Челночный бег 3\*10 м (2 попытки). При беге занимающийся в обязательном порядке должен одной ногой полностью заступить за линию.

**Тест №2.** Бег 1000 м. Приём норматива можно использовать как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

**Тест №3.** Прыжок в длину с места (3 попытки). Результат определяется по последнему касанию пола любой части тела по отношению к линии толчка.

**Тест №4.** Поднимание туловища за 30 секунд (пресс). Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа, кисти рук за головой в замок, ноги согнуты в коленях и прочно закреплены. При выполнении учащийся, должен локтями двух рук коснуться коленей сверху и полностью выполнить обратное положение (касание лопатками гимнастического мата). При неправильном выполнении попытка не засчитывается.

**Тест №5.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Ставится любой фиксатор 5-6 сантиметров под грудь учащегося, при выполнении тело занимающегося прямое, обязательное касание грудью фиксатора. При неправильном выполнении (изгиб тела, нет фиксации) попытка не засчитывается и делается замечание. После третьего замечания учащийся не может продолжать выполнение упражнения.

### Тестирование

**1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...**

- а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;
- б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
- в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.

**2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**

- а) 5 человек.
- б) 10 человек.
- в) 12 человек.

**3. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...**

- а) подпрыгиванием;
- б) как бы скольжением;
- в) переступанием.

- 4. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?**
- а) Ступни расставлены на ширину плеч.
  - б) Одна нога выставлена вперед.
  - в) Ноги выпрямлены в коленях.
  - г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
- 5. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...**
- а) находится позади вас;
  - б) находится далеко от вас;
  - в) не смотрит на вас;
  - г) «оторвался» от соперника.
- 6. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?**
- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
  - б) Ловля на прямые руки.
  - в) Ловля мяча на уровне груди.
  - г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
- 7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...**
- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
  - б) ведение мяча толчком руки;
  - в) мягкая встреча мяча с рукой.
- 8. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**
- а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
  - б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
  - в) Остановка выполнена на прямые ноги.
  - г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
- 9. Нельзя вырывать мяч у соперника ...**
- а) захватом мяча двумя руками;
  - б) захватом мяча одной рукой;
  - в) ударом кулака;
  - г) направлением рывка снизу-вверх.
- 10. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...**
- а) двумя руками от живота;
  - б) двумя руками от груди;
  - в) двумя руками от головы.
- 11. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...**
- а) разгибание ног в коленных суставах;
  - б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
  - в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
  - г) заключительное движение кистью.
- 12. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?**
- а) Выполнение широких шагов.
  - б) Ловля мяча в опорном положении.
  - в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
  - г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
- 13. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...**
- а) отталкивая соперника рукой;
  - б) поворачиваясь к сопернику спиной;
  - в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.

- 14. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:**
- а) с отскоком мяча от щита;
  - б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
- 15. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
  - б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
  - в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
- 16. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд ...**
- а) на ближнем крае кольца;
  - б) на дальнем крае кольца;
  - в) на малом квадрате на щите.
- 17. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**
- а) Допускается.
  - б) Не допускается.
  - в) Допускается с согласия соперников.
- 18. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...**
- а) с линии штрафного броска;
  - б) из-под щита;
  - в) из-за линии трехочковой зоны.
- 19. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**
- а) Не менее 1 м.
  - б) Не менее 1,5 м.
  - в) Не менее 2 м.
- 20. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...**
- а) за одно очко;
  - б) за два очка;
  - в) за три очка.
- 21. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...**
- а) выполнить передачу мяча партнеру;
  - б) выполнить бросок мяча в кольцо;
  - в) возобновить ведение мяча.
- 22. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...**
- а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
  - б) сбоку от нападающего;
  - в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
- 23. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...**
- а) расстояния между игроками;
  - б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
  - в) скорости передачи мяча между партнерами.
- 24. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**
- а) Продолжить занятие до конца.
  - б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
  - в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
- 25. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...**
- а) в сторону кольца соперника;
  - б) в свою зону защиты;
  - в) игроку в зоне штрафного броска.

**26. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре (рис. 8).**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**27. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?**

- а) Прыжок.
- б) Пробежка.
- в) Бросок мяча.
- г) Заслон.
- д) Комбинация.

**28. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ...**

- а) отбивать мяч одной рукой;
- б) отбивать мяч двумя руками;
- в) ловить мяч обеими руками.

**29. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?**

- а) Три.
- б) Пять.
- в) Семь.

**30. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...**

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии.

**Правильные ответы:**

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	а	11.	в	21.	в
2.	б	12.	б	22.	а
3.	б	13.	в	23.	б
4.	в	14.	а	24.	в
5.	в	15.	б	25.	б
6.	б	16.	а	26.	а
7.	а	17.	б	27.	в
8.	а	18.	в	28.	в
9.	в	19.	а	29.	б
10.	б	20.	а	30.	в

**Критерии оценок тестовой работы:**

«30 баллов»: 24-30 правильных ответов

«20 баллов»: 23-20 правильных ответов

«10 баллов»: 19 правильных ответов и менее

**Уровни освоения программы 1-го года обучения** (сумма баллов набранных по всем направлениям):

Высокий уровень: 330-260 баллов

Средний уровень: 250-190 баллов

Низкий уровень: 180 и менее баллов

**Уровни освоения программы 2-го года обучения** (сумма баллов набранных по всем направлениям):

Высокий уровень: 330-240 баллов

Средний уровень: 230-200 баллов

Низкий уровень: 190 и менее баллов

**Уровни освоения программы 3 год обучения** (сумма баллов набранных по всем направлениям):

Высокий уровень: 340-230 баллов

Средний уровень: 220-210 баллов

Низкий уровень: 200 и менее баллов

## **9. Использованная литература.**

1. Типовая программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина, М., 2004.
2. Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М, Владос, 2003.
3. Железняк Ю.Д. «120 уроков по баскетболу», М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. «Юный баскетболист», М., 1988 г.
5. Журнал «Физическая культура в школе», № 2, 1995 г., №2,1994 г., № 3, 1995г., №2,2000.
6. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. М, 1989 г.
7. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
8. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.
9. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
10. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009
11. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин