

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

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

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вьльгорт


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



Дополнительная общеразвивающая программа

Баскетбол

Объединение «Баскетбол»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 14-16 лет

3 года обучения

Составитель:
Виктория Николаевна
Размыслова
педагог дополнительного
образования

с. Вьльгорт
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 10-12 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 14-16 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 14-16 лет, умеющие играть в баскетбол и желающие научиться, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки.

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	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	12	72
2 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	10	72
3 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	8	72

Форма организации обучения:

командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные, 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 «Часовская 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.	1	1	2
2	Техническая подготовка.	9	22	31
3	Общая физическая подготовка		13	13
4	Специальная физическая подготовка		12	12
5	Игровая подготовка.	-	10	10
6	Промежуточная аттестация.	1	1	2
7	Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов:		11	61	72

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. Судейская терминология.

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 на знание приемов и умение их выполнять.

5.Итоговое занятие.

Практика:

Подведение итогов работы за учебный год: учебная игра.

4.Учебно-тематический план 2 года обучения:

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол – во часов
1	Вводное занятие.	2		2
2	Общая физическая подготовка.	-	11	11
3	Специальная физическая подготовка.	-	10	10
4	Техника игры.	5	18	23
5	Тактика игры.	3	7	10
6	Игровая подготовка		12	
7	Промежуточная аттестация	1	1	2
8	Итоговое занятие	1	1	2
Итого				72

5.Содержание программы 2 года обучения:

1.Вводное занятие.

План занятий на учебный год. Режим занятий. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма. Повторение правил игры. Судейская терминология.

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. 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, 10м, 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, 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, с 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.

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. Игровая подготовка.

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

7. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов, тестирование.

8. Итоговое занятие.

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

6. Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование темы	Теория	Практика	Количество часов
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	-	8	8
3	Специальная физическая подготовка	-	9	9
4	Техническая подготовка	1	18	19
5	Тактическая подготовка	3	8	11
6	Игровая подготовка		19	19
7	Промежуточная аттестация	1	1	2
8	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	8	64	72

7. Содержание программы 3 года обучения:

1. Вводное занятие. Правила игры. Жесты судей.

2. Общефизическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 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, 10м, 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, 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. Основы техники игры.

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

Совершенствование техники 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. Ловля высоко летящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с 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 и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок пол укрюком, крюком.

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

5. Тактическая подготовка

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. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. 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. Игровая подготовка. Учебная игра. Соревновательная деятельность.

7. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов, тестирование.

8. Итоговое занятие.

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

8. Методическое обеспечение программы.

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.

Ведение мяча - один из основных приемов техники нападения в баскетболе. Это единственный способ передвижения по площадке баскетболиста, владеющего мячом. Игрок должен уметь вести мяч и левой и правой рукой. Для совершенствования ведения мяча можно использовать различные эстафеты и подвижные игры.

Для объяснения нового материала используются такие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;

- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Первый метод используют при условии, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы - разбег, прыжок, бросок мяча, отбивание мяча.

Второй метод наиболее приемлем при обучении различным перемещениям. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать обучающимся дополнительные упражнения на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом.

К концу обучения ребята:

- овладеют техникой передвижения, остановками, поворотами;

- освоят взаимодействие игроков;

- узнают терминологию судей, игры, правила игры;

- примут участие в школьных и районных соревнованиях по баскетболу;

- узнают технику и тактику игры.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол», 1 год обучения

1. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации:

Работа состоит из теоретической части и практической части. Теоретическая часть содержит вопросы в закрытой форме. Ребятам предлагается дать полный ответ на 3 вопроса. Практическая часть - нормативы общей и специальной физической подготовки.

2. Время выполнения работы:

На выполнение контрольной работы отводится два занятия по 1 учебному часу.

3. Дополнительные материалы и оборудование:

Для проведения теоретической части необходимо следующее: лист для ответа, ручка. Справочные материалы вместе с вопросами не выдаются. Для проведения практической части необходимо: баскетбольный мяч, секундомер, фишки.

4. Система оценки:

Теоретическая часть:

Каждое оценивается по 1 - 5 баллов, в зависимости от полноты ответа.

12 – 15 баллов - высокий уровень;

10- 12 баллов - средний уровень

8-10 баллов - низкий уровень

Система оценки теоретической части:

Высокий уровень (5 баллов) - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

Средний уровень (4 балла) - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Низкий уровень (3 балла)- учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Практическая часть:

В практической части необходимо выполнить 7 заданий. Каждое задание оценивается по уровням усвоения программы в баллах (5 баллов, 4 балла, 3 балла).

Итог по промежуточной аттестации выставляется с учетом теоретической и практической части.

5. Условия проведения работы:

Работу проводит педагог дополнительного образования. Промежуточная аттестация проходит в два дня: 1 день – теоретическая часть, 2 день – практическая часть. Теоретическая работа проводится в классе.

Теоретическая часть

Инструкция по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на 3 вопроса по баскетболу. На вопросы можно отвечать в любом порядке.

1. Раскройте историю возникновения игры «баскетбол»
2. Какие способы передвижений применяются в баскетболе.
3. Воздействие игры в баскетбол на организм человека.

Практическая часть

Общая физическая и специальная физическая подготовленность			
Юноши			
Уровень Освоения в баллах Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла
Прыжок в длину с места, см.	175	160	150
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см.	30	28	24
Ведение мяча с обводкой фишек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	10,4	10,7	11,0
Челночный бег 3*10 м с ведением мяча (сек)	10,0	10,4	10,8
Штрафной бросок (из 10 бросков)	4	3	2
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5	4	3
Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол – во раз)	18	16	14

Общая физическая и специальная физическая подготовленность			
Девушки			
Уровень Освоения в баллах Контрольные упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла
Прыжок в длину с места, см.	170	155	150
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см.	28	26	24
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	10,8	11,0	11,4
Челночный бег 3*10 м с ведением мяча (сек)	10,2	11,0	11,5
Штрафной бросок (из 10 бросков)	4	3	2
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5	4	3

Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол – во раз)	18	16	14
---	----	----	----

По выполненным заданиям можно сделать следующие выводы:

Высокий уровень –30 - 35 баллов.

Средний уровень - 25 - 29 баллов.

Низкий уровень – 20 и менее баллов.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программе по «Баскетбол», 2 год обучения

1. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть содержит 4 вопроса, на которые учащиеся дают письменный ответ. Практическая часть включает в себя приемы игры в баскетбол.

2. Время выполнения работы

На обе части отведено по 2 академических часа.

3. Дополнительные материалы и оборудование

Для промежуточной аттестации по баскетболу необходимо следующее: билеты с вопросами, черновик, ручка, баскетбольный мяч, фишки.

4. Условия проведения работы

Работу проводит педагог дополнительного образования. Промежуточная аттестация проходит в два дня: 1 день – теоретическая часть, 2 день – практическая часть. Теоретическая работа проводится в классе. Итоги подводим по количеству баллов у каждого учащегося.

Вопросы для теоретической части:

1. Техника игры в нападении и в защите.
2. Раскрыть основные приемы игры в баскетбол.
3. Индивидуальные действия игроков.
4. Тактика игры в защите, в нападении.

Система оценки теоретической части:

Высокий уровень (5 баллов) - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

Средний уровень (4 балла) - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Низкий уровень (3 балла)- учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Задания для практической части:

1. Бросок в кольцо со штрафной линии - 5 раз

Критерии оценивания:

Высокий уровень (5 баллов) - 4 попадания из 5 бросков.

Средний уровень (4 балла) - 3 попадания из 5 бросков.

Низкий уровень (3 балла) - 2 попадания из 5 бросков.

2. Бросок в кольцо после ведения - 5 бросков.

Оценивается как техника выполнения упражнения, так и количество попаданий.

Критерии оценивания попадания:

Высокий уровень (5 баллов) - 4 попадания из 5 бросков.

Средний уровень (4 балла) - 3 попадания из 5 бросков.

Низкий уровень (3 балла) - 2 попадания из 5 бросков.

Критерии оценивания техники выполнения:

3. Ведение мяча по дугам

Оценивается техника ведения мяча

Высокий уровень (5 баллов) - если физическое упражнение выполнено правильно (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко. Если упражнение выполняется стабильно;

Средний уровень (4 балла) - ставится, если физическое упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений (нарушение ритма). А так же если при выполнении допускаются 2 незначительные ошибки в деталях техники, или же упражнение выполняется нестабильно;

Низкий уровень (3 балла) - если физическое упражнение выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или 3 незначительные ошибки приведших неуверенному скованному выполнению;

Передачи мяча в парах в движении.

Оценивается техника ведения мяча.

Высокий уровень (5 баллов) - если физическое упражнение выполнено правильно (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко. Если упражнение выполняется стабильно;

Средний уровень (4 балла) - ставится, если физическое упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений (нарушение ритма). А так же если при выполнении допускаются 2 незначительные ошибки в деталях техники, или же упражнение выполняется нестабильно;

Низкий уровень (3 балла) - если физическое упражнение выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или 3 незначительные ошибки приведших неуверенному скованному выполнению.

По выполненным заданиям можно сделать следующие выводы:

Высокий уровень –20 - 25 баллов.

Средний уровень - 19 - 15 баллов.

Низкий уровень – 15 и менее баллов.

Промежуточная аттестация по программе «Баскетбол», 3 год обучения

Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации:

Работа состоит из теоретической части и практической части. Теоретическая часть содержит задания в открытой форме и задания в закрытой форме, практическая часть - нормативы общей и специальной физической подготовки.

Время выполнения работы:

На выполнение контрольной работы отводится два занятия по 1 учебному часу.

Дополнительные материалы и оборудование:

Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы вместе с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются. Для проведения практической части необходимо: баскетбольный мяч, секундомер, фишки.

Система оценки:

Теоретическая часть:

Каждое задание в открытой форме оценивается в 2 балла, в закрытой форме в 1 балл.

Практическая часть:

В практической части необходимо выполнить 7 заданий. Каждое задание оценивается по баллам.

Уровень освоения программы выводится по общей сумме баллов.

Условия проведения работы:

Работу проводит педагог дополнительного образования. Промежуточная аттестация проходит в два дня: 1 день – теоретическая часть, 2 день – практическая часть. Теоретическая работа проводится в кабинете.

Теоретическая часть

Инструкция по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по баскетболу. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Тест

1. Как называется судья, который следит за правилом 24 секунд? -1 балл

- а) судья – секундометрист 24 секунд;
- б) оператор – 24 секунд;
- в) судья – 24 секунд.

2. Что изображает судья в баскетболе этим жестом? - 2 балла



3. В каком случае назначается штрафной бросок? - 1 балл

- а) если команда потратила на атаку больше 24 секунд;
- б) если нарушены правила момента броска в кольцо;
- в) если игроки нападающей команды находятся в трехсекундной зоне.

4. Что такое «Аут»? - 2 балла

5. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как... - 2 балла

6. Укажите высоту баскетбольной корзины. - 2 балла

7. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону? - 2 балла

8. Что изображает судья в баскетболе этими жестами? - 2 балла



9. Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...- 1 балл

- а) основными способами игры в баскетбол;
- б) основными приёмами игры;
- г) тактика игры.

10. Раскройте понятие «5 секунд». - 2 балла

Правильные ответы:

1 – б; 2 – замена; 3 – б; 4 – мяч ушел за пределы игровой площадки; 5 – ведение мяча; 6 – 3 м 05 см; 7 – 8 секунд; 8 - попадание в кольцо (одно, два, три очка); 9 - б; 10 – время, отведенное на введение мяча в игру.

Максимальное количество баллов по тесту – 17

Практическая часть по баскетболу

Общая физическая и специальная физическая подготовленность			
Юноши			
Баллы	6	4	2
Контрольные упражнения			
Прыжок в длину с места, см.	200	190	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см.	38	34	30
Ведение мяча с обводкой фишек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	8,4	8,7	9,0
Челночный бег 3*10 м с ведением мяча (сек)	8,1	8,4	8,7
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	7	6	5
Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол – во раз)	21	20	19

Общая физическая и специальная физическая подготовленность			
Девушки			
Баллы	6	4	2
Контрольные упражнения			
Прыжок в длину с места, см.	190	180	165
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см.	35	32	30
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	9,2	9,6	10,0
Челночный бег 3*10 м с ведением мяча (сек)	8,5	8,7	9,0
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	3
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	7	6	4
Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол – во раз)	20	18	17

Максимальное количество баллов по практическому тестированию – 42 балла

Уровни освоения программы:

Высокий уровень – 59-47 баллов

Средний уровень – 46-35 баллов

Низкий уровень – 34 балла и менее

9. Использованная литература.

1. «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 2004г.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных, 1996г
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» -Д.И. Нестеровский, 2004г
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е. А. Чернова 2002г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС 1999г.
9. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М.Сортэл 2002г.
10. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ 2007г.
11. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д. Мейер, М.АСТ, 2006г.
12. «Баскетбол. Азбука спорта»- Л.В. Костикова, М. ФиС, 2002г.
13. « Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д, Леонов, А.А. Малый, Киев, 1889г.
14. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»- Минск, «Высшая школа», 1994г.