

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

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



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Баскетбол

Объединение «Баскетбол»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 12-14 лет

3 года обучения

Составитель:  
Сергей Викторович  
Харламов  
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 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 12-14 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 12-14 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	4 часа	45 минут	2 раз в неделю по 2 часа	36	12	144
2 год	4 часа	45 минут	2 раз в неделю по 2 часа	36	10	144
3 год	4 часа	45 минут	2 раз в неделю по 2 часа	36	8	144

#### **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 «Вильгортская средняя общеобразовательная школа»);
- наличие спортивного инвентаря: баскетбольные мячи, щиты, кольца, стойки, для физической подготовки - скакалки, резиновые мячи.

## 2. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Правила игры	2	1	1
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10
4.	Специальная физическая подготовка	10	-	10
5.	Техника игры	86	-	86
6.	Тактика игры	26	-	26
7.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1
9.	Итоговое занятие	2	2	-
Всего по программе		144	7	137

## 3. Содержание программы первого года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

### Раздел 2. Правила игры в баскетбол.

Правила обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Места занятий, инвентарь. Инвентарь игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, перетаскивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Выбивание хвоста», «Бегуны», «Охотники и утки», «Кто сильнее». Плавание. Прогулки на лыжах. Бег на коньках.

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м. Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей и движущуюся цель с места и в движении.

### **Раздел 5. Техники игры.**

Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловля, передача, ведение, броски. Практические занятия. Ниже приводится материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения.

Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

### **Раздел 6. Тактика игры.**

Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков и в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Взаимодействия трех игроков – «треугольник». Командные действия. Организации командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающего без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – отступление. Командные действия. Личная система защиты.

### **Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.**

Изучение терминологии и жесты судей в баскетболе. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении.

### **Раздел 8. Промежуточная аттестация.**

Зачет.

### **Раздел 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование.

## **4. Учебно-тематический план второго года обучения**

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Правила игры	2	1	1
3.	Общая физическая подготовка	18	-	18
4.	Специальная физическая подготовка	18	-	18
5.	Техника игры	62	-	62
6.	Тактика игры	34	-	34
7.	Инструкторская и судейская практика	4	4	-
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1
9.	Итоговое занятие	2	2	-
	Всего по программе	144	9	135

## 5. Содержание программы второго года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

Задачи физической культуры и спорта. Задачи развития массовой физической культуры.

Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений на нервную систему, обмен веществ. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и воды) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

### Раздел 2. Правила игры в баскетбол.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Изменение скорости движения. Остановка во время движения бегом. Гимнастические упражнения. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивным мячом – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и т. д.). Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Ходьба на лыжах и катание на коньках.

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок из упора присев, и из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 20 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 3 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом.

### Раздел 5. Техника игры.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и игры. Групповые и командные действия в нападении и защите. Практические занятия. На втором году обучения

происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому материалу, приводимому ниже.

Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

#### **Раздел 6. Тактика игры.**

Взаимосвязь и взаимообусловленность тактики и игры. Групповые и командные действия в нападении и защите. Практические занятия.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия; противодействие при броске мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Командные действия: плотная личная система защиты.

#### **Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.**

Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления. Умение вести судейскую документацию.

#### **Раздел 8. Промежуточная аттестация.**

Зачет.

#### **Раздел 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование.

### **6. Учебно-тематический план третьего года обучения**

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Правила игры	2	1	1
3.	Общая физическая подготовка	22	-	22
4.	Специальная физическая подготовка	22	-	22
5.	Техника игры	50	-	50
6.	Тактика игры	42	-	42
7.	Инструкторская и судейская практика	8	4	4
8.	Промежуточная аттестация	2	1	1
9.	Итоговое занятие	2	2	-
	Всего по программе	144	9	135

## **7. Содержание программы третьего года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Единая всесоюзная спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спорт смена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

### **Раздел 2. Правила игры в баскетбол.**

Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике. Правила, организация и проведение соревнований. Способ розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства. Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Методы и средства общей физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся. Практические занятия. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивным мячом – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3 – 5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 -100 м).

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезке 5, 10, 15, 20 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; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с изменением направления движения. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах тройках от лицевой до лицевой линий. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. 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 (5 – 10 кг). Спрыгивание с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через палку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) используя лестничные пролеты, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на

гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед - вверх, назад - вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

#### **Раздел 5. Техники игры.**

Средства и методы, технической подготовки.

Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

#### **Раздел 6. Тактика игры.**

Командные действия в нападении и защите. Практические занятия. В этой учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения.

Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: взаимодействия двух игроков – переключение. Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

#### **Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.**

Участие в судействе учебных игр совместно с тренером. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

#### **Раздел 8. Промежуточная аттестация.**

Зачет.

#### **Раздел 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Открытое занятие; соревнование.

### **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 первому году обучения**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической части и практической части. Теоретическая часть содержит вопросы в закрытой форме. Ребятам предлагается дать полный ответ на 3 вопроса. Практическая часть – сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

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

Работу проводит педагог дополнительного образования.

Уровень освоения программы выявляется путем суммирования баллов за теоретическую и практическую части.

#### **1. Теоретическая часть:**

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

Каждый вопрос оценивается от 1 до 5 баллов, в зависимости от полноты ответа.

12-15 баллов - высокий уровень;

10-12 баллов - средний уровень

8-10 баллов - низкий уровень

Оценка 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.

#### **2. Практическая часть:**

Для проведения практической части необходимо: баскетбольный мяч, секундомер, фишки. В практической части необходимо выполнить 7 заданий. Каждое задание оценивается в баллах (5 баллов, 4 балла, 3 балла).

### Теоретическая часть

Учащимся 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.

Максимальный балл за теоретическую часть – 15 баллов.

### Практическая часть

Общая физическая и специальная физическая подготовленность			
Девушки			
Уровень Освоения в баллах	5 баллов	4 балла	3 балла
Контрольные упражнения			
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

Максимальный балл за практическую часть – 35 баллов.

Уровень освоения программы выявляется путем суммирования баллов за теоретическую и практическую части.

**Уровни освоения программы:**

Высокий уровень: 50-40 баллов.

Средний уровень: 39-30 баллов.

Низкий уровень: 29 баллов и менее.

## **Промежуточная аттестация по второму году обучения**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть содержит 4 вопроса, на которые учащиеся дают письменный ответ. Практическая часть включает в себя проверку освоения технических приемов игры.

На обе части отведено по 2 академических часа.

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

Работу проводит педагог дополнительного образования.

### **1. 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.

### **Оценка теоретической части:**

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

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

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.

Максимальный балл за теоретическую часть – 5 баллов

### **2. Задания для практической части:**

#### **1. Бросок в кольцо со штрафной линии - 5 раз**

##### Критерии оценивания:

5 баллов - 4 попадания из 5 бросков.

4 балла - 3 попадания из 5 бросков.

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:

5 баллов - 4 попадания из 5 бросков.

4 балла - 3 попадания из 5 бросков.

3 балла - 2 попадания из 5 бросков.

#### **3. Ведение мяча по дугам**

##### Критерии оценивания:

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

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;

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

#### **4. Передачи мяча в парах в движении.**

##### Критерии оценивания:

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

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;

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

Максимальный балл за теоретическую часть – 20 баллов

Уровень освоения программы выявляется путем суммирования баллов за теоретическую и практическую части.

##### **Уровни освоения программы:**

Высокий уровень – 20 - 25 баллов.

Средний уровень - 19 - 15 баллов.

Низкий уровень – 14 баллов и менее.

#### **Промежуточная аттестация по третьему году обучения**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть содержит задания в открытой форме и задания в закрытой форме, практическая часть - нормативы общей и специальной физической подготовки.

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

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.

Работу проводит педагог дополнительного образования.

## Теоретическая часть

### Инструкция по выполнению тестового задания.

Учащимся 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**

<b>Общая физическая и специальная физическая подготовленность</b>			
<b>Девушки</b>			
<b>Баллы</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Контрольные упражнения</b>			
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.