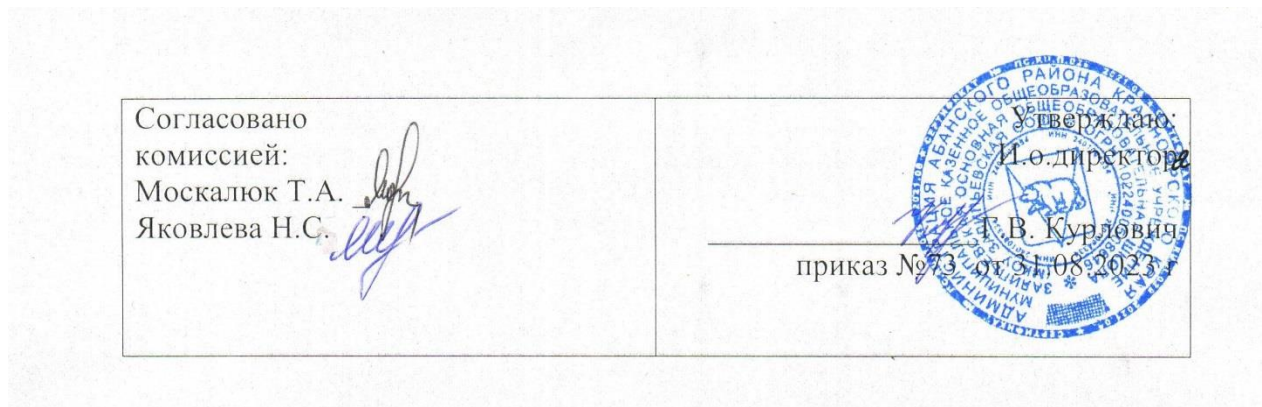


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАЛИПЬЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Подвижные игры»**

Возраст детей: 7-16 лет

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 2 года.

Руководитель программы: педагог дополнительного образования, учитель технологии Москалюк Владимир Константинович

с. Залипье  
2023г.

## **Пояснительная записка.**

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

Направленность: физкультурно-спортивная

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

Новизна – подвижные игры один из самых популярных видов спорта молодежи. Ряды занимающихся сейчас насчитывают более 10 миллионов любителей и число занимающихся непрерывно растет. Коллективный характер игры, высокий темп и острота атак, разнообразие тактических и технических приемов - вот что привлекает в подвижных играх.

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

Технические и тактические приемы в играх включены в общеобразовательную программу основной школы, поэтому данная программа дополняет знания и навыки учащихся по подвижным играм, полученные в школе.

Занятия развивают такие необходимые человеку качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Программа предполагает вовлечение детей в спортивную жизнь. Занятия спортом для каждого учащегося должны стать частью образа жизни.

### **Цели и задачи**

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

Исходя из поставленной выше цели определяются следующие задачи:

#### **Обучающие:**

- обучить правилам техники и тактики игр;
- познакомить с историей развития игр.
- познакомить с основами гигиены и профилактики травматизма;
- **Воспитательные:** воспитать смелых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной подготовки;
- воспитывать морально-волевые качества личности учащихся

#### **Развивающие:**

- укреплять здоровье, физическое развитие;

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

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих дополнительных общеобразовательных программ:

- Программа не предусматривает подготовку спортсменов -разрядников, основным ее предназначением является пропаганда здорового образа жизни и спортивных достижений в мире, России, Красноярском крае, Абанском районе.
- Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывать личность способную к самостоятельной творческой деятельности.
- Программа связана со следующими школьными предметами: физкультура (работа над всеми группами мышц), геометрия (обучение приемам, основанным на пространственном восприятии).
  - В программу включен национально-региональный компонент: ознакомление с историей развития баскетбола в Красноярском крае при изучении темы «История развития баскетбола».
  - После завершения обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение по профилю программы в спортивных учреждениях района, в спортивных секциях, а также путем самообразования.

Занятия рассчитаны на 2 года работы с детьми и подростками с возможными отступлениями по возрасту как в одну, так и в другую сторону.

В группу 1 года обучения принимаются обучающиеся с 10 до 16 лет по устному заявлению. В творческое объединение могут быть приняты как девочки, так и мальчики. При приеме в группу учащийся обязан предоставить медицинское заключение о состоянии здоровья, подтверждающее отсутствие противопоказаний для занятий баскетболом. На 1 году обучения возможен дополнительный набор обучающихся в группу. При успешном освоении программы 1 года обучения обучающиеся переводятся на следующий год обучения. На 2 году обучения могут быть зачислены дети, по уровню подготовки соответствующие году обучения. Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 2 года.

Занятия проводятся всем составом творческого объединения по расписанию, соответствующему требованиям СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденному директором .

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	1	1	1	34
2	1	1	1	34
			ИТОГО:	68

Формы проведения занятий - групповые.

### **Ожидаемые результаты в соответствии с ФГОС (Личностные и Метапредметные УУД).**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Подвижные игры», общего Федерального государственного образовательного стандарта направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты :**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

#### ***В области познавательной культуры:***

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

#### **В области нравственной культуры:**

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

#### ***В области трудовой культуры:***

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

#### ***В области эстетической культуры:***

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз

и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

***В области физической культуры:***

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

***Метапредметные результаты :***

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

***В области познавательной культуры:***

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

***В области нравственной культуры:***

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

***В области трудовой культуры:***

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

***В области эстетичной культуры:***

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

***В области коммуникативной культуры:***

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и

обосновывать собственную точку зрения;

***В области физической культуры:***

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

**Формы проведения итоговой или промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе.**

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

***Форма подведения итогов***

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

**Учебно - тематический план. (2 года)**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во		
			1	2
1	Теоретическая	2	1	1
2	Техническая	25	12	13
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2	1	1
	2.2.Ловля и передача мяча	3	2	1
	2.3. Ведение мяча	10	5	5
	2.4. Броски мяча	10	5	5
3	Тактическая	12	6	6
	3.1. Действия игрока в защите	7	4	3
	3.2. Действия игрока в нападении	5	3	2
4	Физическая	20	10	10
	4.1. Общая подготовка	16	8	8
	4.2. Специальная	4	2	2
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	8	4	4
6	Тестирование	2	1	1
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Содержание программы.**

**1 год.**

**Теоретическая подготовка.**

1. Развитие подвижных игр в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка игрока.
4. Техническая подготовка игрока.
5. Тактическая подготовка игрока.

6. Психологическая подготовка игрока.
7. Соревновательная деятельность игрока.
8. Организация и проведение соревнований по подвижным играм.
9. Правила судейства соревнований по подвижным играм.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий по подвижным играм.

### **Физическая подготовка.**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений игрока.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости игрока.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств игрока.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости игрока.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Участие в соревнованиях по подвижным играм**

#### **Тестирование**

#### **Контрольные испытания.**

**2 год.**

### **Теоретическая подготовка.**



1. Развитие подвижных игр в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка игрока.
4. Техническая подготовка .
5. Тактическая подготовка.
6. Психологическая подготовка.
7. Соревновательная деятельность .
8. Организация и проведение соревнований.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий.

### **Физическая подготовка.**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений .
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости .
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.

- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка.**

2. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
  2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
  3. Перехват мяча.
  4. Борьба за мяч после отскока от щита.
  5. Быстрый прорыв.
  6. Командные действия в защите.
  7. Командные действия в нападении.
  8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## Участие в соревнованиях.

### Тестирование .

## **Методическое обеспечение**

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются:

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

Обучение строится на основе следующих методических положений:

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

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

1. Гуманизацию педагогических отношений, отражающуюся в:
  - Любви к детям, заинтересованности в их судьбе;
  - Оптимистической вере в ребенка;
  - Толерантности педагога;
2. Демократизацию отношений это:
  - Право ребенка на свободный выбор;
  - Право ребенка на ошибку;
  - Право ребенка на собственную точку зрения;
  - Стиль отношений педагога и детей;
3. Формирование положительной Я - концепции личности (Я справлюсь, Я способен, Я значу), реализующуюся через:
  - Видение в каждом ребенке уникальной личности, уважение ее, понимание, вера в нее;
  - Создание для ребенка ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности.

Освоение каждой темы идет по алгоритму:

1. Введение в деятельность (определение целей, разогрев мышц)	20% времени
2. Освоение нового материала (знакомство с новыми движениями в технике и тактике)	30% времени
3. Закрепление и отработка техники выполнения движений	50% времени
4. Расслабление	5 % времени
5. Рефлексия (анализ педагога, самоанализ, взаимоанализ результатов деятельности).	5 % времени

## Условия реализации программы

**Материально-техническая база:**

Занятия проводятся в спортивном зале школы. Для занятий необходимы:

- баскетбольные мячи - 15 шт.;
- набивные мячи - 3 шт.;
- резиновые мячи – 10 шт.;
- мостик гимнастический - 2 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- свисток - 1 шт.;
- скамейка - 2 шт.;
- обручи - 2 шт.;
- кольца баскетбольные - 2 шт.;
- сетки баскетбольные - 2 шт.;
- Щиты - 2шт.;
- разметка спортивного зала 10\*16м.
- кегли – 5 пар;

Обязательно наличие **спортивной формы** для обучающихся:

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

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

Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

## Этапы педагогического контроля

1 год обучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Определение уровня физической подготовленности	ОФП: прыжки на скакалке, поднятие туловища за 30 сек., наклон вперед сидя на полу	Контрольное занятие	Прыжки 50 раз, Пресс 18раз, наклон 10см.
Текущий	Определение уровня развития спортивно силовых качеств	Технические действия: техника правильного ведения мяча	Соревнования	Умение правильно вести мяч (скорость)
Тематический	Определение уровня технической подготовки обучающихся	Технические действия: выполнение различных передач	Соревнования	Владение техникой передачи мяча
Рубежный	Определение уровня практических умений	Технические действия: выполнение броска в корзину с разных точек	Зачет	Правильность выполнения и точность. Количество попаданий.

### Контрольные задания по освоению дополнительной общеобразовательной программы

«Подвижные игры»

#### Вид контроля - итоговый

#### I. Теоретический материал. ТБ.

Отметь знаком «+» правильный вариант ответа на вопрос.

**1.** С какого приёма начинается игра в баскетбол?

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

**2.** В каком случае назначается штрафной бросок?

- а) Если команда потратила на атаку более 32 сек;
- б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;

- в) если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;
- г) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.
- 3. Для чего выполняется остановка двумя шагами?**
- а) Так предусмотрено правилами игры;
- б) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;
- в) для точного попадания мяча в корзину;
- г) чтобы убежать от соперника.
- 4. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры?**
- а) 7;      б) 3; в) 6;      г) 5 .
- 5. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?**
- а) Выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в) выполнение с мячом в руках три и более шагов;
- г) выполнение прыжка после ведения.
- 6. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?**
- а) 1, 2, 3; б) 3, 2, 1; в) 2, 1, 3; г) 1, 3, 2.
- 7. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?**
- а) Передачи и броски мяча;
- б) повороты и финты во время ведения и бросков;
- в) выбивание и ловля катящегося мяча;
- г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.
- 8. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений ?**
- а) Штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;
- б) ходьба и бег;
- в) прыжки и повороты;
- г) остановка двумя шагами и заслон.
- 9. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?**
- а) 18х9;      б) 24х12;      в) 28х15;      г) 26х14.
- а) 10 и 14 сек; б) 6 и 28 сек; в) 8 и 24 сек; г) 12 и 20 сек;
- 10. Назовите размеры баскетбольной площадки?**
- 11. Что обозначает слово «финт»?**
- а) Обманное движение;
- б) пробежка;
- в) необычная передача мяча;
- г) помеха на пути движения нападающего.
- 12. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?**
- а) 6 по 10 мин; б) 4 по 10 мин; в) 3 по 15 мин; г) 2 по 20 мин.

**13.** Родиной баскетбола является...

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

**14.** Как определить правильную степень накачки мяча?

- а) Надавить двумя руками - должен быть твёрдым;  
б) положить на пол и прижать ногой - должен быть мягким;  
в) поднять вверх на вытянутой руке и отпустить - отскок до пояса;  
г) бросить в пол и посчитать количество отскоков - должно быть 5.

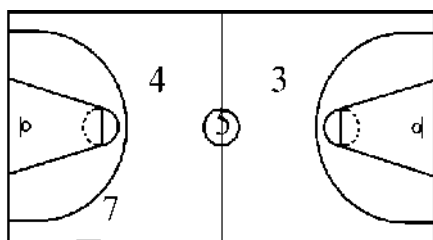
**15.** Создателем игры в баскетбол считается.

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

Шиллер

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

1. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
2. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
3. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
4. Ногти должны быть коротко острижены.
5. Не бросать мяч под ноги игрокам.
6. Разрешается передавать или подавать мяч ногой.
7. На занятиях баскетболом учащимся запрещается стоять под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
8. Запрещается ставить подножки, выставлять локти, делать блокировки, толкаться руками.
9. Разрешается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
10. Во время ведения мяча необходимо избегать столкновений, уметь вовремя снизить скорость или остановиться, уметь применять «финт»;
11. При передачах мяча: не передавать мяч, если его не видит партнер, не передавать мяч в ноги, живот, колени.
12. При бросках мяча в корзину: видеть отскок мяча, не наступать на ноги, не отбирать мяч со спины
13. Во время игры: бить по рукам, вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой, цеплять соперника за руки.
14. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.



**Правильные варианты**

1 Боковая линия

## II. Практический материал

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

- 1  
6

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

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

№	Количество		
В	Теория	Практика	Уровень освоения учебного материала
1			

Правильные ответы теоретического материала, ТБ. баллов

Всего сумма по уровням освоения материала по 1 году обучения:

Правильный вариант ответа

Нет ответа или неправильный вариант ответа

1 вопрос - г	7 вопрос - г	13 вопрос - б
2 вопрос - б <sub>в</sub>	8 вопрос - а	14 вопрос

Критерии оценки теоретического материала:

«В» - 14-16 баллов;	Высокий: от 80 % до 100% («В») Средний: от 50 % до 79% («С») Низкий: от 49 % и менее («Н»).
«С» - 13- баллов;	
«Н» - 12 и менее баллов	

вопроса	Требования выполнения практического материала.	Количество баллов
1-7.	Учащийся правильно ответил на 6-7 вариантов ответов	3 балла
	Учащийся правильно ответил на 4-5 вариантов ответов	2 балла
	Учащийся правильно ответил на 2-3 вариантов ответов	1 балл
	Нет ответа или неправильный вариант ответа	0 баллов
2.	Выполняется двойной шаг с результативным попаданием из 6 попыток	
	6-5 бросков	3 балла
	4-3 бросков	2 балла
	1-2 бросков	1 балл
	0 бросков	0 баллов

Критерии оценки практического материала:

«В» - 5-6 баллов;	Высокий: от 80 % до 100% («В»)
«С» - 3-4 баллов;	Средний: от 50 % до 79% («С»)
«Н» - 2 и менее баллов	Низкий: от 49 % и менее («Н»).

**2 год обучения.**

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определение	ОФП:	Контрольное	Прыжки: 40



Итоговый	Определение уровня усвоения программного материала	Технические действия: выполнение броска в корзину	Зачет	Правильность и точность выполнения броска. Количество попаданий в кольцо
----------	--	---	-------	--

**Контрольные задания по освоению дополнительной общеобразовательной программы**

\_\_\_\_\_ «Подвижные игры» \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ***Вид контроля - итоговый***

**I. Теоретический материал, ТБ** Отметь знаком «+»  
правильный вариант ответа на вопрос.

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а) 26x14;    б) 28x15;    в) 30x16..

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

- а) 4;            б) 5;            в) 6

**3. В каком году появился баскетбол как игра:**

- а) 1819; б) 1899;                      в) 1891.

**4. Кто придумал баскетбол как игру:**

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

**5. Встреча в баскетболе состоит из:**

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

**6. Победителем встречи является команда:**

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

**7. Как начинается игра?**

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

**8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

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

**9. Длительность тайм-аутов (с):**

- а) 30;            б) 45;            в) 60.

**10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

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

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

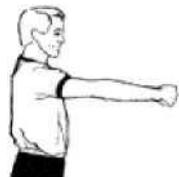
- а) 5;            б) 10;            в) 15.

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

- а) 5;            б) 4;            в) 3.

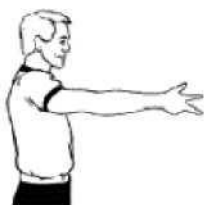
**13. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

- а) одно очко;  
б) два очка (три очка при попадании из -за шестиметровой линии и одно - при попадании со штрафного броска);  
в) три очка.



**14. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**

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



**15. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**

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



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

- а) технический фол;  
б) минутный перерыв;  
в) замену игрока.



**17. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**

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

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



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

19.



**Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**

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



**20. Резкое движение. Этот жест судьи означает:**

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

21.

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

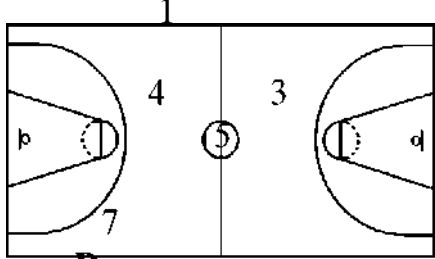
1.

Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.

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

## **II. Практический материал**

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



**Варианты правильных**

**ответов:**

- 1 Боковая линия
- 2 Лицевая линия
- 3 Средняя линия
- 4 Трёх очковая линия

- 5 Центральный круг
- 6 Трёх секундная зона
- 7 Штрафная линия

## 2. Выполнение штрафного броска с результативным попаданием

Теория	Практика	Всего баллов	Уровень освоения учебного материала

№ вопроса	Правильные ответы теоретического материала, ТБ.	Количество баллов
1-21	Правильный вариант ответа Нет ответа или неправильный вариант ответа	1 балла 0 баллов
<u>1</u> вопрос - б	7 вопрос - в	13 вопрос - б
19 вопрос - б		
<u>2</u> вопрос - б	8 вопрос - б	14 вопрос - б
20 вопрос - в		
<u>3</u> вопрос - в	9 вопрос - в	15 вопрос - в
21 вопрос - 6,9,14		
<u>4</u> вопрос - в	10 вопрос - а	16 вопрос - б
<u>5</u> вопрос - б	11 вопрос - а	17 вопрос - а
<u>6</u> вопрос - в	12 вопрос - в	18 вопрос - б

Всего сумма по уровням освоения материала по 2 году обучения:

Критерии оценки теоретического материала:

«В» - -21 баллов;	Высокий: от 80 % до 100% («В»)
«С» -        баллов;	Средний: от 50 % до 79% («С»)
«Н» -       и менее баллов	Низкий: от 49 % и менее («Н»).

вопроса	Требования выполнения практического материала.	Количество баллов
1-7.	Учащийся правильно ответил на 6-7 вариантов ответов	3 балла
	Учащийся правильно ответил на 4-5 вариантов ответов	2 балла
	Учащийся правильно ответил на 2-3 вариантов ответов	1 балла
2.	Выполняется штрафной бросок с результативным попаданием из 6 бросков	0 баллов
	6-5 попаданий	3 балла
	4-3 попаданий	2 балла

## Критерии оценки практического материала:

«В» - 5 - 6 баллов; «С» - 3 - 4 баллов; «Н» - 2 и менее баллов	Высокий: от 80 % до 100% («В») Средний: от 50 % до 79% («С») Низкий: от 49 % и менее («Н»).
--	---

Всего:

«В» - - 27 баллов; «С» - баллов; «Н» - и менее баллов	Высокий: от 80 % до 100% («В») Средний: от 50 % до 79% («С») Низкий: от 49 % и менее («Н»).
---	---

## Список литературы:

**Нормативная база:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Конвенция о правах ребенка. - М., 1989.
3. Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03.- М.: Министерство здравоохранения РФ, 2003.

**Психолого-педагогическая литература:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М., 1997.

**Литература по предмету:**

1. Баскетбол: Правила соревнований. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. - Мини баскетбол в школе. Пособие для учителей. М.: «Просвещение», 1976.
3. Литвинов Е.Н., Программа физического воспитания школьников, основанная на виде спорта - баскетбол.- М., 1979.
4. Настольная книга учителя физкультуры. /Под ред. Л.Б. Кофмана; авт. - сост. Г.И. Погодаев, предисл В.В Кузина, И.Д. Никандрова. М.: «Физкультура и спорт», 1988.
5. Уроки физической культуры в VII-VIII классах. Пособие для учителей. Под ред. Г.П. Богданова и Г.В Мейксона, М.: «Просвещение», 1981.

**Календарно-тематическое планирование**

№ занятия	Дата проведения		Название раздела (количество часов), тема занятия
	план	факт	
<b>1 год обучения</b>			
1			Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП
2			История развития подвижных игр. Прыжки с толчком с двух ног.
3			Техника передвижения приставными шагами.
4			Передача мяча двумя руками от груди.
5			Техника передвижения при нападении
6			Способы ловли мяча.
7			Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
8			Бросок мяча двумя руками от груди.

9			Физическая подготовка юного спортсмена. СФП
10			Взаимодействие трех игроков «треугольник».
11			Техника ведения мяча.
12			Ведение мяча с переводом на другую руку.
13			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
14			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
15			Ловля двумя руками «низкого мяча».
16			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
17			Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.
18			Контрольные испытания.
19			Командные действия в нападении.
20			Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
21			Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП
22			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
23			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП
24			Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП
25			Командные действия в нападении.
26			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
27			Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
28			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
29			Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки
30			Индивидуальные действия при нападении.
31			Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП
32			Бросок мяча одной рукой от плеча.
33			Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
34			Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.

**2 год обучения.**

1			Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП
2			Техника передвижения при нападении.
3			Тактика нападения.
4			Индивидуальные действия без мяча.
5			Контрольные испытания.
6			Учебная игра. ОФП
7			Техника передвижения приставными шагами.
8			Индивидуальные действия при нападении с мячом.
9			Индивидуальные действия при нападении.
10			Учебная игра.
11			Единая спортивная классификация. ОФП
12			Прыжки толчком с двух ног.
13			Специальная физическая подготовка.
14			Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.
15			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
16			Учебная игра.
17			Личная и общественная гигиена. ОФП
18			Передача мяча двумя руками от груди. СФП
19			Взаимодействие трех игроков «треугольник».
20			Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
21			Учебная игра.
22			Закаливание организма спортсмена. ОФП
23			Бросок мяча двумя руками от груди. СФП
24			Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
25			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
26			Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
27			Контрольные испытания.
28			Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.
29			Ловля двумя руками «низкого» мяча.
30			Командные действия в нападении.
31			Многократное выполнение технических приемов.
32			Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
33			Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
34			Контрольные испытания. Соревнования .







