

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Оценочные материалы
«Баскетбол»

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	4 и выше	3	2	1	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	10 и выше	8	6	4	2 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,4	6,5	7,1	7,3	7,4 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	Без учета времени				
5	Поднимание туловища (количество раз)	32 и выше	28	22	18	15-17

предварительный контроль -8 б.

промежуточный контроль -12 б.

итоговый контроль -16 б

Техническая подготовка

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	6	5	25	14
4	4	3	30	12
3	3	2	35	10

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

3-достаточный

Штрафные броски. Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции. Выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по

разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?

2. Основные средства закаливания организма?

3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?
5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит баскетбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

Приложение 2 к программе «Баскетбол»

1. Перечень эстафет, используемых для реализации программы «Баскетбол»

С мячом и без мяча

Построившись в колонны, ребята могут выполнять следующие задания.

1. Участники переносят и передают затем очередному игроку три баскетбольных мяча. Если по ходу переноски один или два мяча упали, их нужно поднять и продолжать эстафету.
2. Участники линейной или встречной эстафеты ведут (10—12 м) одновременно два мяча (левой и правой рукой).
3. Игроки поочередно бегут с мячом 8—12 метров до черты, от которой выполняют пять передач о стенку, затем возвращаются к своей команде. Следующий игрок повторяет упражнение.
4. В командах играющие стоят в трех шагах друг от друга (в кружках, которые очерчивают сами). Направляющий поочередно обходит змейкой всех игроков, а обратно к своему месту по прямой ведет мяч ударами о землю, передавая его затем второму номеру. Все смещаются на один кружок вперед, а прибежавший занимает последний освободившийся кружок.
5. Во время встречной эстафеты игроки, стоящие напротив, ведут, продвигаясь вперед, мячи. Дойдя до середины в зоне шириной 2 м, они меняются мячами и продолжают вести до черты, где стоят очередные игроки.
6. Играющие ведут мяч, двигаясь спиной вперед, к флажку, а затем обратно. На линии начала эстафеты очередной игрок принимает мяч, поворачивается и так ведет его спиной вперед.
7. Игроки (мальчики) садятся на баскетбольный мяч и продвигаются вперед, подпрыгивая на мяче. Мяч держат двумя руками сбоку.

Эстафета с доставанием подвешенного мяча

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие бегут к подвешенному мячу, в прыжке касаются его правой рукой, бегут дальше, оббегают стойку с правой стороны и на обратном пути касаются мяча левой рукой.

Эстафета с мячами

Для игры нужны баскетбольные мячи по числу команд. В 6—7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и встают в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Играющие могут бросать мяч стоя, - или сидя на стуле, или лежа, смотря по тому, как условились.

Эстафета с ведением мяча

Проводится, как и линейная эстафета. Мяч ведется: а) правой рукой; б) левой рукой.

Эстафета с бросками мяча после ведения

Играющие каждой команды после ведения мяча бросают его в корзину, затем передают мяч в свою колонну (с помощью ведения или передачи). Игрок, не попавший мячом в корзину, приносит своей команде штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее число штрафных очков.