

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
ГАПОУ СО «Краснотурьинский индустриальный колледж»
(ГАПОУ СО «КИК»)

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора ГАПОУ СО «КИК»
Е. Г. Зирянова
« 11 » _____ 2023 г.



Дополнительная образовательная программа секции
«Баскетбол»
(срок реализации 1 год)

Составитель: преподаватель Биссинг Антон Сергеевич

Краснотурьинск
2023

Дополнительная образовательная
программа секции «Баскетбол»
одобрена и рассмотрена на заседании
Учебно-методического совета,
Заместитель директора по СПР
М.Е. Швыркова



Заместитель директора
по учебной работе

Сергеева Э.В.



Протокол № 3 от 07.12.2022г.

Разработчик: А.С. Биссинг,
преподаватель ГАПОУ СО «КИК»

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Дополнительная общеразвивающая программа Спортивной секции «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности. Уровень программы - общеразвивающий.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы. Среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со студентами во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол включают большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможности обучающимся, достигшим 15-летнего возраста и старше, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье.

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 15 - 20 лет. Этот возраст характеризуется следующими особенностями:

Это обучающиеся, которым знаком данный вид спорта. У них сформированы представления о тактике и технике ведения данного вида игры. В этом возрасте может развиваться и достигать высокой степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и способность дифференцировать мышечное напряжение. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса.

Объем программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения объёмом 144 часа, в месяц – 14,4 часа.

Формы обучения и виды занятий. Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

Обучение очное, групповое.

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия.
- Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами.
- Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
- Подготовительные игры и игровые упражнения.
- Теоретические занятия по программе.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 академических часа. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня, подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания.

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Наполняемость группы – 15 человек, состав группы – смешанный по возрастному и половому признаку.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель занятий: привитие интереса к регулярным занятиям спортом и баскетболом в частности, формирование индивидуального игрового стиля обучающихся.

Данная программа позволит выполнить следующие задачи:

Обучающие:

- овладеть основными техническими требованиями баскетбола (бросок с двух шагов ведения, ведения с изменением направления, повороты);
- уметь вести игру в одно кольцо в среднем темпе, владение счетом;
- повысить подготовленность;
- расширить диапазон технических приемов (сложных бросков, передач, дриблингов, финтов);
- сформировать умения играть в паре в одно кольцо в медленном и среднем темпе.

Развивающие:

- сформировать основные физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, сила);
- развить основы специальных физических качеств (реакцию, чувство мяча);
- повысить уровень специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота исполнения бросков, открываний в штрафной площадке);
- приобрести навыки судейства соревнований;
- приобрести соревновательный опыт.

Воспитывающие:

- сформировать основные морально-эстетические принципы (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи);
- развить чувство ответственности, сознательности и активности на занятиях.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов всего	Количество часов	
			Теория	Практика
Раздел 1. Теоретическая подготовка.		14,4	14,4	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2	
2	История развития баскетбола.	2	2	
3	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	2	2	
4	Врачебный контроль.	2	2	
5	Правила игры баскетбол	2	2	
6	Правила соревнований.	2	2	
7	Тема 7. Проверка знаний по разделу «Теоретическая подготовка»	2,4	2,4	
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка		28,8		28,8
8	Общая физическая подготовка (ОФП).	14,4		14,4
9	Специальная физическая подготовка (СФП).	14,4		14,4
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.		100,8		100,8
10	Перемещения и стойки	2		2
11	Ведение мяча	6		6
12	Передача и ловля мяча	6,4		6,4
13	Броски мяча	6		6
14	Накрывание, заслон, перехват мяча	8,4		8,4
15	Тактические комбинации	10		10
16	Позиционное нападение	8,4		8,4
17	Инструкторская и судейская практика	10,4		10,4
18	Игра по упрощенным правилам	18,4		18,4
19	Двухсторонняя игра по правилам	20,4		20,4
Раздел 4. Контрольно-оценочные испытания		4,4		4,4
20	Контрольное занятие	2		2
21	Контрольное занятие	2,4		2,4
	Итого	144	14,4	129,6

Теоретическая подготовка (14,4 часа).

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (2 часа)

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

2. История развития баскетбола. (2 часа)

История возникновения и развития баскетбола. История развития баскетбола в России, его лучшие представители.

3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня. (2 часа)

Личная гигиена баскетболиста, профилактика различных заболеваний.

Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви.

Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

4. Врачебный контроль. (2 часа)

Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

5. Правила игры баскетбол. (2 часа)

Разметка площадки, кольца, мяч, б/б щиты. Состав команды. Расстановка игроков. Счет и результат игры. Упрощенные правила игры в баскетбол. Основные ошибки.

6. Правила соревнований. (2 часа)

Положение о соревнованиях. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях. Права и обязанности игроков. Форма. Подготовка мест соревнований. Обязанности судей. Основы судейской терминологии. Жесты судей.

7. Проверка знаний по разделу «Теоретическая подготовка», занятие в форме фронтального опроса.

Общая и специальная физическая подготовка (28,8 часа).

8. Задачи общей физической подготовки (ОФП):

8.1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.

8.2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.

8.3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами ОФП являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на месте, в движении, прыжки,

прыжки на скакалках, бег, беговые упражнения, ускорения, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, на перекладине, на матах; метание снаряда на дальность и в цель, упражнения на силу, выносливость, с отягощениями, упражнения с набивными мячами; упражнения на ловкость; упражнения на различных снарядах, тренажерах; занятия другими видами спорта.

9. Задачи специальной физической подготовки (СФП):

9.1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности.

9.2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами СФП являются подготовительные упражнения, упражнения на развитие ловкости (различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом), быстроты (беговые упражнения: бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, прыжковые упражнения: прыжки вперед и стороны, выпады из различных положений), выносливости (бег на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине, отжимание от пола, от скамейки, подъем туловища из положения лежа на спине и на груди); подвижные и спортивные игры; специальные эстафеты.

Технико-тактическая подготовка (100,8 часа).

10. Перемещения и стойки необходимы в игре как тактические манёвры, Ориентировка членов команды по ситуации, складывающейся по ходу игры, выполнение рекомендаций педагога, тренера (2 часа).

11. Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой на месте и в движении, дриблинг, ведение мяча с обводкой вокруг ног и туловища, перемещения, основные стойки (техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещения, техника основной стойки баскетболиста). Штрафные броски, броски с бм зоны. Бросок по кольцу с двух шагов после ведения (6 часов).

12. Передача мяча на месте и в движении и ловля мяча на месте и в движении (над головой двумя руками, от пола отскоком, от груди, правой и левой рукой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов) (6,4 часа).

13. Броски мяча с переводом мяча за спину, без сопротивлений, и с сопротивлением; с поворота, без сопротивления и с сопротивлением; с разворота, без сопротивления и с сопротивлением. Передачи с подкруткой (6 часов).

14. Накрывание, заслон, перехват (8,4 часа).

15. Тактические комбинации в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3. Тактические комбинации двойка; восьмерка, без ведения мяча,

только передачами и перемещениями в одну зону; комбинации в парах с ведением мяча без сопротивления; комбинации в парах с сопротивлением 2х1, 3х2, 3х3, 4х3, 5х5 (10 часов).

16. Позиционное нападение в одной зоне, без ведения мяча, в комбинации с реализацией броска мяча в корзину 3х3, 4х4, 5х5; то же самое с ведением мяча; то же самое в два кольца (8,4 часа).

17. Инструкторская и судейская практика. Судейство игры по упрощенным правилам, по официальным правилам в качестве помощника судьи и самостоятельно, ведение протокола игры (10,4 часа).

18. Игра по упрощенным правилам (18,4 часа)

19. Двухсторонняя игра по правилам (20,4 часа).

Контрольно-оценочные испытания (4,4 часа).

20. Контрольное занятие (2 часа).

21. Контрольное занятие (2,4 часа).

Календарно-тематический план занятий на учебный год

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов всего	Количество часов	
			Теория	Практика
Сентябрь				
Раздел 1. Теоретическая подготовка.		14,4	14,4	
1	Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2	
2	Тема 2. История развития волейбола.	2	2	
3	Тема 3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	2	2	
4	Тема 4. Врачебный контроль.	2	2	
5	Тема 5. Правила игры баскетбол	2	2	
6	Тема 6. Правила соревнований.	2	2	
7	Тема 7. Проверка знаний по разделу «Теоретическая подготовка»	2,4	2,4	
		14,4	14,4	
Октябрь				
Раздел 2. Общая и специальная		28,8		

физическая подготовка				
8	Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).	2		2
9	Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).	2		2
10	Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).	2		2
11	Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).	2		2
12	Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).	2		2
13	Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).	2		2
14	Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).	2,4		2,4
		14,4		14,4
Ноябрь				
15	Тема 9. Специальная физическая подготовка (СФП).	2		2
16	Тема 9. Специальная физическая подготовка (СФП).	2		2
17	Тема 9. Специальная физическая подготовка (СФП).	2		2
18	Тема 9. Специальная физическая подготовка (СФП).	2		2
19	Тема 9. Специальная физическая подготовка (СФП).	2		2
20	Тема 9. Специальная физическая подготовка (СФП).	2		2
21	Тема 9. Специальная физическая подготовка (СФП).	2,4		2,4
		14,4		14,4
Декабрь				
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.				
22	Тема 10. Перемещения и стойки	2		2
23	Тема 11. Ведение мяча	2		2
24	Тема 11. Ведение мяча	2		2
25	Тема 11. Ведение мяча	2		2
26	Тема 12. Передача и ловля мяча	2		2
27	Тема 12. Передача и ловля мяча	2		2
28	Тема 12. Передача и ловля мяча	2,4		2,4

		14,4		
Январь				
29	Тема 13. Броски мяча	2		2
30	Тема 13. Броски мяча	2		2
31	Тема 13. Броски мяча	2		2
32	Тема 14. Накрывание, заслон, перехват мяча	2		2
33	Тема 14. Накрывание, заслон, перехват мяча	2		2
34	Тема 14. Накрывание, заслон, перехват мяча	2		2
35	Тема 14. Накрывание, заслон, перехват мяча	2,4		2,4
		14,4		14,4
Февраль				
36	Тема 15. Тактические комбинации	2		2
37	Тема 15. Тактические комбинации	2		2
38	Тема 15. Тактические комбинации	2		2
39	Тема 15. Тактические комбинации	2		2
40	Тема 15. Тактические комбинации	2		2
41	Тема 15. Позиционное нападение	2		2
42	Тема 15. Позиционное нападение	2,4		2,4
		14,4		14,4
Март				
43	Тема 15. Позиционное нападение	2		2
44	Тема 15. Позиционное нападение	2		2
45	Тема 16. Инструкторская и судейская практика	2		2
46	Тема 16. Инструкторская и судейская практика	2		2
47	Тема 16. Инструкторская и судейская практика	2		2
48	Тема 16. Инструкторская и судейская практика	2		2
49	Тема 16. Инструкторская и судейская практика	2,4		2,4
		14,4		14,4
Апрель				
50	Тема 17. Игра по упрощенным правилам	2		2
51	Тема 17. Игра по упрощенным правилам	2		2
52	Тема 17. Игра по упрощенным правилам	2		2

53	Тема 17. Игра по упрощенным правилам	2		2
54	Тема 17. Игра по упрощенным правилам	2		2
55	Тема 17. Игра по упрощенным правилам	2		2
56	Тема 17. Игра по упрощенным правилам	2,4		2,4
		14,4		14,4
Май				
57	Тема 17. Игра по упрощенным правилам	2		2
58	Тема 17. Игра по упрощенным правилам	2		2
59	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2		2
60	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2		2
61	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2		2
62	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2		2
63	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2,4		2,4
		14,4		14,4
Июнь				
64	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2		2
65	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2		2
66	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2		2
67	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2		2
68	Тема 18. Двухсторонняя игра по правилам	2		2
69	Контрольное занятие	2		2
70	Контрольное занятие	2,4		2,4
		14,4		14,4
	Итого	144	14,4	129,6

1.4 Планируемые результаты.

Предметные результаты.

Обучающиеся должны:

Знать:

- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- основы атакующих и защитных действий;

Уметь:

- владеть двигательными действиями, применяющимися в баскетболе, применять их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- выполнять групповые комбинации в стандартных ситуациях;
- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- выполнять броски по кольцу различными способами;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

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.

Личностные результаты:

- Воспитание 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.
- 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 возрастно - 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.
- Соблюдать правила поведения во время соревнований, соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Направленность секции: Физкультурно-спортивная

Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта

Число занятий в неделю	2
Число занятий в месяц	6 по 2 академических часа

	1 – 2,4 часа (1 академический час и 15 минут)
Академический час равен 45 минутам.	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в образовательном учреждении используется:

игровой зал;

уличная баскетбольная площадка;

место для прыжков в длину;

фишки;

баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, теннисные, набивные мячи;

гранаты 250-500 граммов;

гимнастические маты;

гимнастические скамейки;

гимнастическая стенка;

обручи;

скакалки;

секундомер;

свисток;

протоколы;

стойки и планка для прыжков в высоту;

гимнастический мостик;

канат;

эстафетные палочки;

козёл;

штанги;

тренажеры;

эспандеры;

гири.

Кадровое обеспечение: преподаватель по физической культуре, Биссинг Антон Сергеевич.

2.3 Формы аттестации

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. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3. 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.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

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

Форма: зачет

2.4 Оценочные материалы.

Способы проверки результативности образовательного процесса:

- зачёт на знание теоретических вопросов;
- прохождение специализированных тестов.

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества. обучающиеся, успешно освоившие программу участвуют в различных соревнованиях.

Тестовый контроль

Общепедагогическая и специальная физическая подготовка.

№
Тест

Юноши
Девушки

п/п

1

Бег 60 м, с

9,7 – 9,5

11,5 – 10,1

2

Бег 20 м с ведением мяча

11,1-9,7

11,7-10,5

3

Прыжки в длину с места, см

165 - 175

135 - 155

4

6-минутный бег, м

1100-1200

900 -1050

5

Наклон вперёд из положения сидя, см

6 - 8

9 - 11

6

Подтягивание на высокой перекладине из виса

4 - 6

11 - 15

(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине

из виса лёжа (девочки).

7

Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).

110-120

120-130

8

Прыжки в высоту с разбега, см

95-105

85-95

9

Прыжки в высоту с места, см

45-50

40-45

Технико-тактическая подготовка.

Тест
Юноши
Девушки

п/п

1

Штрафные броски

9-12

9-10

2

Броски с дистанции

7-11

7-10

3

Скоростная техника

17-21

17-20

4

Передача мяча в стену на скорость

16-24

16-24

5

Передвижения в защитной стойке

10,0

10,2

6.

Скорость ведения мяча

14,9

15,1

7.

Передача мяча с попаданием

14,0

14,4

8.

Дистанционные броски

30

30

9.

Броски мяча по кольцу в движении после ведения

1-3

1-2

2.5 Методические материалы

п/п

Тема программы

Форма организации и проведения занятия

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

Дидактический материал, техническое оснащение занятий

Вид и форма контроля, форма предъявления результата

1.

Общие основы баскетбола ТБ. Правила игры и методика судейства

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная

Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.

Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.

Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.

2.

Общефизическая и специальная подготовка баскетболиста

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах

Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ.

Литература, таблицы, схемы,

справочные материалы, карточки, плакаты, мячи

Зачет, тестирование, карточки судьи, учебная игра, протоколы промежуточный тест.

3.

Технико - тактическая подготовка баскетболиста

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах

Словесный, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

Учебная игра.

Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.

Терминология, жестикуляция.

Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

4.

Игровая подготовка

групповая, подгрупповая, коллективно-групповая

практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.

Дидактические карточки, плакаты, мячи

Учебная игра,

промежуточный отбор,

соревнование

2.6. Список литературы

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ // Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. - М.: АСТ, - 1998.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 1997.
4. Железняк Ю.Д., Водяникова В.П. и др., Баскетбол. М., 1984.
5. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. –Минск.:Беларусь,1967.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.,ООО «Издательство АСТ», 2003.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. АСТ АСТРЕЛЬ, 2004
8. Спортивные игры. (Под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.

9.Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» - Москва 2010.

Интернет - ресурсы

- 1.
1. Сайт: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/26/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-basketbol>
2. Сайт: <http://festival.1september.ru/articles/610026/>
3. Сайт: <http://obasketbole.ru/dvd-i-lit>
4. Сайт:http://www.bcmetallurg.ru/books/aya_gomelskii_upravlenie_komandoi/page/3
Сайт: <http://fizkultura-na5.ru/>