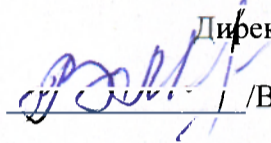


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА

УТВЕРЖДЕНО:

Директор СКТиС
 /В.В.Макаров
«05» сентября 2020 г.

Программа дополнительного образования

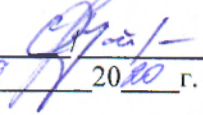
детей и взрослых по баскетболу

общеразвивающая

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 2 ГОДА.

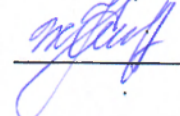
Иркутск 2020

РАССМОТРЕНО:
Руководителем Ф.К. 7



«09» 09 2020 г. О.В. Гутман

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР



«09» 09 2020 г. Ж.А. Казанцева

Составитель: А.Ю. Челембеев, преподаватель физической культуры СКТиС

Содержание

1. Общая характеристика	4
2. Организационно-педагогические условия.	5
3. Учебный план	5
4. Содержание программы	6
5. Календарный учебный график	13
6. Формы и средства контроля знаний	16
7. Список литературы	19

1. Общая характеристика

Программа дополнительного образования детей и взрослых - является частью программы подготовки специалистов среднего звена ФГБОУ ВО ИрГУПС СКТиС.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана первый год 156 часа, второй год 156 часа – по 2 часа 2 раза в неделю, сроком освоения 2 года.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по баскетболу, разработана для оздоровления и физического развития обучающихся путем обучения их игре в спортивном зале. Одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся. Спортивная игра баскетбол способствует привитию учащимся интереса к физическим упражнениям, укрепляет здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом. Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям педагогом подбираются упражнения, исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий.

Программа основывается на многообразии средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей, независимо пола и физической подготовки.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Цель программы:

- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; - формирование потребности в здоровом образе жизни;

- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

Задачи:

образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты,

ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование; - расширение спортивного кругозора подростков ;

воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;

2 . Организационно-педагогические условия.

Кадровое обеспечение

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы дополнительного образования для обучающихся колледжа, должен иметь высшее профессиональное образование, дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Мячи баскетбольные
3. Баскетбольные щиты с кольцами
4. Сетки для баскетбольных колец
5. Жилетки игровые разного цвета
6. Конусы разметочные для обводки
7. Свисток судейский
8. Секундомер
9. Гимнастические скамейки, палки, скакалки, обручи

3. Учебный план

1 года обучения

Вид учебной работы	кол-во часов	Теор	Практ.	Форма промежуточной аттестации
Теоретическая подготовка	6	6	0	опрос
Общесфизическая подготовка	30	0	30	Опрос, практическая работа
Специальная подготовка	40	0	40	Практическая работа, сдача нормативов
Техническая подготовка	20	0	20	Практическая работа, сдача нормативов
Тактическая подготовка	30	0	30	Практическая работа, сдача нормативов
Игровая подготовка	20	0	30	Практическая работа, сдача нормативов
Контрольные и календарные игры	-	-	-	Практическая работа, сдача нормативов
Контрольные испытания	10	0	10	Сдача контрольных нормативов, практическая работа

Медицинское обследование (вне сетки часов)	-	-	-	контрольные игры и соревнования
Итого	156	8	148	

2 года обучения

Вид учебной работы	кол-во часов	Теор	Практ.	Форма промежуточной аттестации
Теоретическая подготовка	6	6	0	опрос
Общесфизическая подготовка	30	0	30	Опрос, практическая работа
Специальная подготовка	40	0	40	Практическая работа, сдача нормативов
Техническая подготовка	20	0	20	Практическая работа, сдача нормативов
Тактическая подготовка	30	0	30	Практическая работа, сдача нормативов
Игровая подготовка	20	0	30	Практическая работа, сдача нормативов
Контрольные и календарные игры	-	-	-	Практическая работа, сдача нормативов
Контрольные испытания	10	0	10	
Медицинское обследование (вне сетки часов)	-	-	-	Практическая работа, сдача нормативов
Итого	156	8	148	Сдача контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования

4. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка – 6 часов

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования

2. Общефизическая подготовка – 30 часов, общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – 40 часов

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

4. Техническая подготовка – 20 часов

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места
- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем - Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу.
- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- Броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту.

5. Тактическая подготовка – 30 часов

Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»

Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

6. Игровая подготовка – 20 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. - Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные испытания – 10 часов

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

2 год обучения

Вводное занятие

1. Теоретическая подготовка – 6 часов

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Общая характеристика спортивной подготовки
- Планирование и контроль подготовки
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования
- Правила по мини-баскетболу
- Установка на игру и разбор результатов игры

2. Общефизическая подготовка – 30 часов, общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости - Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – 40 часов

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

4. Техническая подготовка – 20 часа

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка прыжком, двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении
- Ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, при движении сбоку
- Ловля мяча одной рукой на месте, в движении
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные
- Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - Броски в

корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

5. Тактическая подготовка – 30 часов

Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»
- Наведение, пересечение

Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- Подстраховка
- Система личной защиты

6. Игровая подготовка – 20 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

7. Контрольные и календарные игры (в соответствии с календарным планом)

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Участие сборной команды в первенстве города по баскетболу
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств
- Участие в составе сборной команды города в областных соревнованиях по баскетболу

8. Контрольные испытания – 10 часов

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Тема программы	Формы организации и проведения занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Виды и формы контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	учебная игра, соревнование
6	Игровая	групповая,	практические занятия,	Дидактические	Учебная игра,

	подготовка	подгрупповая, коллективно-групповая	упражнения в парах, тренировки, учебная игра	карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	промежуточный отбор, соревнование
7	Контрольные и календарные игры	коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, видеозаписи	Учебная игра, соревнование
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала,	схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры	Тестирование, протоколы, судьи
9	Медицинское обследование	индивидуальная,	Словесный	Инструментальная диагностика	Заключение врача
10	Учебно-тренировочные сборы	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	литература, схемы, видеозаписи, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест

Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных

ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - выполнять индивидуальные и групповые действия баскетболистов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол; -осуществлять судейство на соревнованиях по мини-баскетболу

Требования к уровню подготовки

Знать:

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания

Уметь:

- выполнять технические приемы баскетболиста
- выполнять тактические приемы нападения и защиты
- правильно распределять свою физическую нагрузку
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры
- выполнять розыгрыши стандартных положений

Обладать

- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры в баскетбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

5.Календарный учебный график

№п/п	Количество часов	Тема занятия	Форма аттестации
1	2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	
2	2	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с баскетбольным мячом	Практическая работа, сдача нормативов
3	2	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с баскетбольным мячом	Практическая работа, сдача нормативов
4	2	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом	Практическая работа, сдача нормативов

5	2	Кроссовая подготовка 20 мин Упражнения с набивными мячами	Практическая работа, сдача нормативов
6	4	Игры на развитие ловкости	Практическая работа, сдача нормативов
7	4	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Практическая работа, сдача нормативов
8	2	Упражнения на развитие гибкости Подвижные игры	Практическая работа, сдача нормативов
9	4	Стойки игрока. Перемещения	Практическая работа, сдача нормативов
10	4	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	Практическая работа, сдача нормативов
11	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Практическая работа, сдача нормативов
12	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Практическая работа, сдача нормативов
13	4	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Практическая работа, сдача нормативов
14	4	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Практическая работа, сдача нормативов
15	4	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	Практическая работа, сдача нормативов
16	4	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	Практическая работа, сдача нормативов
17	4	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	Практическая работа, сдача нормативов
18	4	Техника ведения мяча	Практическая работа, сдача нормативов
19	4	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	Практическая работа, сдача нормативов
20	4	Перехват мяча	Практическая работа, сдача нормативов
21	4	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Практическая работа, сдача нормативов
22	4	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении	Практическая работа, сдача нормативов

23	4	Ведение мяча правой и левой рукой	Практическая работа, сдача нормативов
24	4	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	Практическая работа, сдача нормативов
25	4	Эстафеты с мячом	Практическая работа, сдача нормативов
26	4	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол	Практическая работа, сдача нормативов
27	4	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Практическая работа, сдача нормативов
28	4	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	Практическая работа, сдача нормативов
29	4	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	Практическая работа, сдача нормативов
30	4	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	Практическая работа, сдача нормативов
31	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Практическая работа, сдача нормативов
32	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Практическая работа, сдача нормативов
33	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Практическая работа, сдача нормативов
34	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Практическая работа, сдача нормативов
35	4	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	Практическая работа, сдача нормативов
36	4	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	Практическая работа, сдача нормативов
37	4	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	Практическая работа, сдача нормативов
38	4	Круговая тренировка на развитие выносливости	Практическая работа, сдача нормативов
39	4	Игра <<Мяч капитану>>	Практическая работа, сдача нормативов

40	4	Игра<<Мяч капитану>>	Практическая работа, сдача нормативов
41	4	Кроссовая подготовка 15 мин учебная игра	Практическая работа, сдача нормативов
42	4	Кроссовая подготовка 15 мин учебная игра	Практическая работа, сдача нормативов

6. Формы и средства контроля знаний

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей и взрослых.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося. Часто применяется такой прием, как обсуждение тактических действий предстоящей игры на макете, а также разбор и анализ проведенной игры на макете.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по баскетболу в объединении перед зимними и весенними каникулами.

МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные переводные испытания	и Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Контрольные нормативы

Контрольное упражнение	Во зр ас т	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Тест Купера, м.	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
Прыжок в длину с места, см.	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Бег 300 м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0
Специальная подготовленность							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6

	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8
Контрольное упражнение	Во зр ас т	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5x30 м., с ведением мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол- во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

7.Список литературы

литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО.- М.:ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2014. 208с. (ЭБС znanium.com, договор № 2144 эбс от 20.02.2017г)

Дополнительная литература:

1. Шубин Д.А., Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] учеб. пособие / Л.Н., И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова.- Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014.- 220 с. (ЭБС znanium.com, договор № 2144 эбс от 20.02.2017 г.)

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.-336 с.: ил. (ЭБС ZNANIUM/COM, договор № 2144 эбс от 20.02.2017г.)

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>, Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

