

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
2020 г.



Модульная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ШКОЛА БАСКЕТБОЛА»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Потапова Наталья Юрьевна, тренер-преподаватель
Татаринцева Галина Ивановна, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Школа баскетбола» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»](#)
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

1.2. Цель и задачи программы

Целью модульной программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие задачи:

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в баскетболе;
- воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к баскетболу.

Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка баскетболиста».

Модуль № 2 «Подвижные игры».

Модуль № 3 «Основы технико-тактических приемов в баскетболе».

Программа предусматривает реализацию модулей, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведения соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта, как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к

занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 6-18 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возрасту.

Количество детей в группе: 15-25 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и сроки усвоения программы:

Модульная программа рассчитана на 126 часов: - 40 часов отводится на модуль «Общая физическая подготовка баскетболиста», 44 часа - модуль «Подвижные игры», 42 часа - модуль «Основы технико-тактических приемов в баскетболе». Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

1.3. Содержание программы

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка баскетболиста»

Общая физическая подготовка баскетболиста приобретает большое значение на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с детьми и подростками, когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы.

Общая физическая подготовка ставит своей целью осознать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.

В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются следующие задачи:

- разносторонне физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- овладение важными прикладными навыками;
- стимулирование восстановительных процессов.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Ребенок должен уметь:

- выполнять перемещения в ходьбе, беге (с остановкой, с изменениями направления и скоростью);
- выполнять упражнения с предметами (мяч, скакалка, гантели, гимнастические палки);
- выполнять тесты нормативов комплекса ФВСК ГТО в соответствии с возрастом.

Модуль № 2 «Подвижные игры»

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений: ловли мяча, передачи, бросков; технико - тактических взаимодействий: выбор места. Взаимодействия с партнерами, командой и соперниками, необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижная игра, по словам П.Ф. Лесгафта является подготовкой к жизни нового поколения. Подвижные игры для детей с правилами - это активная и сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Играя, ребёнок пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление сообразительность, смекалку. Он получает навыки в ловкости и сноровке, учится морали и правилам общения. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формированию и получению новых.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке баскетболистов.

Цель модуля: вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

Задачи:

- укрепление здоровья играющих;

- содействие овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- воспитание необходимых морально-волевых и физических качеств;
- привитие к систематическим занятиям.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- правила техники безопасности при проведении подвижных игр;
- название и правила проведения подвижных игр;

Ребенок должен уметь:

- владеть всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания);
- организовывать и провести подвижные игры со своими сверстниками.

Модуль № 3 «Основы технико-тактических приемов в баскетболе».

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Она является прекрасным средством развития физических качеств человека. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижение приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем занимающегося. Баскетбол является средством активного отдыха.

Баскетбол содержит большое количество специальных приемов и действий. К базовым элементам игры относятся:

- перемещения (бег лицом вперед, приставной шаг, прыжки, прыжки с двух ног в движении, прыжки толчком с одной ноги);
- остановки (в два шага, прыжком, повороты);
- техника игры с мячом в нападении (держание мяча, ловля мяча);
- ведение мяча (в движении, с разной высоты отскока, с изменением направления, переводы мяча);
- броски мяча в корзину (одной рукой сверху/снизу, двумя руками, в движении, с места, добивание мяча);
- передачи мяча (одной рукой, двумя руками, с места, в движении и т.д.);
- техника игры в защите (защитная стойка, перехват мяча при передаче, во время ведения, вырывание/накрывание мяча, овладение мячом, отскочившим от мяча).

Цель модуля: внедрение игры баскетбол в практику физкультурного движения среди обучающихся и осмысление ими базовых элементов игры.

Задачи:

- рассмотреть необходимые физические качества спортсмена;
- раскрыть общую и специальную подготовку баскетболистов.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- правила игры баскетбол;
- основные жесты баскетбольного судьи;
- терминологию игры.

Ребенок должен уметь:

- овладеть основными техническими приемами баскетболиста;
- вариативно использовать технико-тактические приемы игры на практике.

1.4. Структура и содержание программы Учебный план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	<i>Модуль №1 «Общая физическая подготовка баскетболиста»</i>	40	2	38		
1.1	Физкультура и спорт в России.	1	1		Беседа	
1.2	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1		Беседа	
1.3	Строевые упражнения: Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения. Виды размыкания. Остановка и изменение скорости движения.	2		2	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.4	Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении.	3		3	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.5	Упражнения для ног (на месте, в движении, в висах, упорах, прыжки).	2		3	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.6	Упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы из положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений).	3		3	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.7	Упражнения для всех групп мышц с различным спортивным инвентарем.	2		2	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.8	Упражнения для развития силы (с преодолением собственного веса, преодоление веса и сопротивление партнера, переноска и перекладывание груза).	3		3	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.9	Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.	2		2	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.10	Упражнения для развития гибкости (общеразвивающие с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера, упражнения с помощью	3		3	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний

1.11	гимнастического инвентаря и снарядов). Упражнения для развития ловкости (с баскетбольным мячом, с использованием гимнастической скамейки, скакалки, комбинированные упражнения).	2		2	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.12	Упражнения типа «полоса препятствий».	2		2	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки, игры с отягощениями и комбинированные эстафеты).	2		2	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.14	Упражнения для развития общей выносливости.	3		3	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.15	Упражнения для развития быстроты и прыгучести.	2		2	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.16	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	3		3	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.17	Упражнения для развития игровой ловкости.	2		2	УТЗ	Выпол-ние упраж-ний
1.18	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	2		2	Тестир-ие	Сдача нормат-ов
2	Модуль № 2 «Подвижные игры»	44	2	42		
2.1	Воспитание нравственные и волевых качеств спортсмена	1	1		Беседа	Беседа
2.2	Влияние физических упражнения на организм спортсмена.	1	1		Беседа	Беседа
2.3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений («Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Ловля парами», «Вороны и воробьи»).	14		14	УТЗ	
2.4	Игры подготовительные к баскетболу («Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Мяч капитану»).	14		14	УТЗ	
2.5	Эстафеты с инвентарем.	14		14	УТЗ	
3	Модуль № 3 «Основы технико-тактических приемов в баскетболе»	42	3	39		

3.1	Состояние и развитие баскетбола в России.	1	1		Беседа	Беседа
3.2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1		Беседа	Беседа
3.3	Общая характеристика спортивной подготовки	1	1		Беседа	Беседа
3.4	Техника нападения: - техника передвижения, - техника владения мячом.	8		8	УТЗ	
3.5	Техника защиты: - техника передвижения, - техника овладения мячом.	8		8	УТЗ	
3.6	Тактика нападения: - индивидуальные действия; - групповые действия;	8		8	УТЗ	
3.7	Тактика защиты: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	8		8	УТЗ	
3.8	Интегральная подготовка.	7		7	УТЗ	
	ИТОГО	126	7	119		

1.5.Содержание учебного плана:

Модуль № 1 «Общая физическая подготовка баскетболиста» (40 часов).

1.1-1.2. Теория. Физкультура и спорт в России. Гигиенические требования к занимающимся спортом (2 часа).

1.3.-1.17. Строевые упражнения: Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения. Виды размыкания. Остановка и изменение скорости движения. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц с различным спортивным инвентарем. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. (36 часов).

1.18. Итоговое занятие: Сдача нормативов (2 часа).

Модуль № 2 «Подвижные игры»

2.1-2.2. Теория. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена (2 часа).

2.3-2.5. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры подготовительные к баскетболу. Эстафеты с инвентарем (42 часа).

Модуль № 3 «Основы технико-тактических приемов в баскетболе»

3.1-3.3. Теория. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки (3 часа).

3.4-3.8. Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты. Интегральная подготовка (39 часов).

1.6. Условия реализации программы

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	
	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Гимнастическая скамья	10
2	Обручи	10
3	Конусы	20
4	Скакалки	20
5	Теннисные мячи	20
6	Гимнастические маты	10
7	Баскетбольные мячи	40
8	Гимнастические палочки	8
9	Волейбольный мяч	2
10	Гимнастические лестницы	8

1.7. Кадровое обеспечение

Занятия проводит тренер-преподаватель, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

1.8. Формы аттестации

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный- выполнение упражнений.

Итоговый - сдача нормативов.

1.9. Оценочные материалы
Итоговые нормативы:

1.

№	6-8 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол- во раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3

2.

№	9-10 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на 1 км (мин,с)	6,10	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол- во раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3
---	--	----	----

3.

11-12 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км (мин,с)	8,20	8,55
	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	+3	+4

4.

13-15 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня	+4	+5

	скамьи-см)		
--	------------	--	--

5.

16-18 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)		11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9
	Или рывок гири 16 км (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7

1.10. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы:

- Дидактический рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- инструктирование,
- сопроводительные пояснения,
- указания и команды,
- словесные оценки.

Наглядные методы:

- Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

-Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

-Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

-Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.