

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.

**«ВИРТУОЗ»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Ненашев Артем Валерьевич, тренер-преподаватель  
Ковинько Мария Васильевна, тренер-преподаватель

Отрадный 2020 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Виртуоз» положены:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
- приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; <https://base.garant.ru/70731954/>
- приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; <http://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc;base=RLAW256;n=123814#0438768171256829>
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoeobrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
- 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.

**Новизна программы.** Данная программа является модульной программой с возможным использованием дистанционного обучения. Программа рассчитана на весь период обучения и включает в себя теоретическую подготовку, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

**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.

**Цель программы:** формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в т.ч. баскетболом, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, баскетболе;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам игры в баскетболе;
- обучить технике и тактике баскетбола.

#### **Развивающие:**

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, присущие баскетболисту;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- выработать у детей умение организовать собственную тренировку.

#### **Воспитательные:**

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

## Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p><b>Проявляет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</li> <li>- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</li> <li>- культуру поведения болельщика во время просмотра игр</li> </ul>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа с информацией</li> <li>– сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта</li> <li>– определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды</li> <li>– определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</li> <li>– взаимодействует по правилам игры в команде</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставит цель при игре</li> <li>– планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</li> <li>– находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью тренера</li> <li>- выполняет требования по общей</li> </ul>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальные знания истории развития видов спорта в России;</li> <li>- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;</li> <li>- правила игры</li> <li>- технические приемы игры</li> <li>- общие правила соревнований ;</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять элементы и приемы игры</li> <li>- играть с соблюдением основных правил;</li> <li>- участвовать в соревновательной деятельности</li> </ul>

	физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; – организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью тренера	
--	--	--

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль № 1 «Специально-физическая подготовка».

Модуль № 2 «Стритбол».

Модуль № 3 «Совершенствование 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 общефизическая подготовка обучающегося путем приема нормативов, проведения соревнований, štafet.

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 12-18 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

**Количество детей в группе:** 15-20 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: - 42 часа отводится на модуль «Специально физическая подготовка», 42 часов - модуль «Стритбол», 42 часа - модуль «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе». Занятия проводятся 3,5 часа в неделю.

### **Содержание программы**

#### **Модуль № 1 «Специально-физическая подготовка»**

Во всестороннем развитии спортсмена важное место занимает специально-физическая подготовка. Рациональное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на спортсмена, обеспечивает необходимую степень подготовки к спортивным достижениям.

Развитие отдельных мышечных групп и приобретение им технических двигательных навыков обеспечивает успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта.

**Цель:** поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в баскетбол.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучить основам технике и тактике игры в баскетбол;
- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

##### **Развивающие:**

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества баскетболиста;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;
- повышение уровня функциональных возможностей баскетболистов.

##### **Воспитательные:**

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца

#### **Планируемые результаты:**

##### **Обучающийся должен знать:**

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- имитационные упражнения, выполняемые баскетболистом;
- нормативы специальной физической подготовки;

-влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма.

**Обучающийся должен уметь:**

- владеть баскетбольным мячом;
- владеть техникой перемещения на площадке;
- правильно выполнять имитационные (броски, передачи) упражнения;

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- самостоятельных занятий, организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план модуля  
«Специально физическая подготовка»

№	Виды подготовки (темы)	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	<b>Теоретическая подготовка.</b>			<b>8</b>
1.1	Введение. Инструктаж.	1		
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека	2		
1.4	Профилактика травматизма.	3		
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>			<b>34</b>
2.1	Подвижные игры		6	
2.2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		5	
2.3	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		6	
2.4	Упражнения для развития игровой ловкости.		6	
2.5	Упражнения для развития специальной выносливости.		6	
2.6	Упражнения с отягощениями		4	
2.7	Итоговое занятие по освоению модуля		1	
	<b>ИТОГО</b>			<b>42</b>

**Модуль № 2 Модуль «Стритбол».**

**Цель:** создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с соперником в игре стритбол.

**Задачи:**

**Воспитательные**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно стритбол;

**Развивающие:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами стритбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по стритболу;

**Обучающие:**

- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите;
- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

**Планируемые результаты:****Обучающийся должен знать:**

- рациональный суточный режим;
- правила техники безопасности на занятиях по стритболу;
- основные правила по стритболу;
- особенности выполнения технических приемов по стритболу.

**Должен уметь:**

- освободиться от соперника и выйти на позицию для атаки;
- принимать мяч в движении, делая шаг к мячу;
- в защите нельзя пускать соперника за спину.

Учебно-тематический план модуля  
«Стритбол»

№	Виды подготовки (темы)	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	<b>Теоретическая подготовка.</b>			<b>12</b>
1.1	Введение. Инструктаж.	1		
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2		
1.3	Нарушения правил	4		
1.4	Стратегия игры в стритбол.	5		
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>			<b>30</b>
2.1	Подвижные игры		5	
2.2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		5	



2.3	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		5	
2.4	Упражнения для развития игровой ловкости.		5	
2.5	Стратегия игры в стритбол.		5	
2.6	Тактика нападения.		4	
2.7	Итоговое занятие по освоению модуля		1	
	<b>ИТОГО</b>			<b>42</b>

### **Модуль № 3 «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе».**

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Она является очень координированным, быстрым, интеллектуальным видом спорта в мире. В ней как нигде в другой игре часто происходят изменения и дополнения. Возникают новые программы, техники и методики обучения, также появляются новые технические приемы, которые были не известны. Поэтому постоянно необходимо изучать и совершенствовать технические и тактические приемы.

**Цель модуля:** Достижение максимально возможного уровня подготовленности технического и тактического мастерства спортсмена.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- сформировать знания основ техники и тактики игры в баскетбол;
- обучить правилам игры в баскетбол и участию в соревнованиях;

##### **Развивающие:**

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

##### **Воспитательные:**

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

#### **Планируемые результаты:**

##### **Обучающийся должен знать:**

- различные виды защитных действий;
- комбинационные нападения, используемые командой;
- варианты быстрых отрывов;
- ложные движения;

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять различные финты и приемы в нападении и защите;
- грамотно перемещаться по площадке в нападении и защите;
- выполнять различные виды бросков, переводов мяча, передач.

Учебно-тематический план модуля  
«Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе»

№	Виды подготовки (темы)	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	<b>Теоретическая подготовка.</b>			<b>7</b>
1.1	Введение. Инструктаж	1		
1.2	Основы техники игры и тактическая подготовка.	3		
1.3	Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол	3		
2	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>			<b>35</b>
2.1	Тактика защиты. Индивидуальные действия		5	
2.2	Тактика защиты. Зонный прессинг.		5	
2.3	Тактика защиты. Смена форм защиты		5	
2.4	Тактика защиты. Игровые ситуации.		5	
2.5	Тактика нападения. Игровые ситуации.		5	
2.6	Соревнования.		10	
	<b>ИТОГО</b>			<b>42</b>

**Содержание учебного плана:**

**Модуль № 1 «Общая физическая подготовка баскетболиста» (42 часа).**

**Теория.** Физкультура и спорт в России. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

**Практика.** Остановки с изменением 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.

*Итоговое занятие по освоению модуля.*

## ***Модуль № 2 «Стритбол» (42 часов).***

***Теория.*** Стритбол. Основные правила. Состав команды состоит из 4-х игроков, 3 игрока – на площадке, 1 – запасной (наличие запасного игрока не является обязательным). Игра длится до 21 очка или до истечения 10 минут. Время атаки ограничено 12 секундами. Отсчет времени начинается при попадании мяча в руки игрока команды. Если команда забросила мяч, то право на атаку переходит команде-сопернице. Мяч переходит к другой команде в случае фола и после выполненного штрафного броска. За мяч, заброшенный из трёхочковой зоны (за дугой), начисляется 2 очка. За штрафной бросок, а также остальные заброшенные мячи не из трёхочковой зоны, начисляется 1 очко. Фолы, совершенные внутри дуги – 1 штрафной бросок; фол при выполнении дальнего броска – 2 штрафных броска; фол при ином броске – 1 штрафной бросок. 6-й командный фол наказывается 1 штрафным броском, 7-8-9 фолы – 2 бросками, 10-й и последующие фолы – 2 бросками и сохранением владения. Замены можно производить в любое время игры. Капитан команды обращается с просьбой о замене к судье матча. Каждая из команд может взять один тайм-аут в тридцать секунд в основное время игры и еще один тайм-аут в дополнительное время.

Нарушения правил. В случае применения силы обе команды дисквалифицируются и выбывают из соревнований. Умышленные нарушения правил наказываются по решению наблюдателя штрафным броском с передачей после него мяча команде, нарушившей правила игры. За каждый результативный штрафной бросок команда получает 1 очко. Если игрок дважды совершил умышленное нарушение правил в течении одной игры, он дисквалифицируется до её окончания. Если игрок обороняющейся команды нарушил правило во время броска и сдвинул корзину, атакующей команде засчитывается 1 очко, а мяч передаётся обороняющейся команде.

Стратегия игры в стритбол. Тактика нападения состоит в том, чтобы вывести игрока своей команды на бросок, обыграв в результате индивидуальных или командных действий игроков обороны соперника, и забросить мяч в корзину. Выбор тактики нападения зависит от системы защиты, применяемой командой соперников. Главное в индивидуальной тактике – правильно выбрать место на площадке, применить удачный способ для передачи мяча, отвлечь соперника или открыться для получения мяча. Играя под кольцом, необходимо действовать так, чтобы соперник был дезориентирован, чтобы перехватить мяч не было сложной задачей. Большое внимание следует уделить физической подготовке. Тренировать выносливость, скорость и т.д.

Каждый занимающийся должен знать. Освободиться от соперника и выйти на отличную позицию для атаки нужно резким изменением скорости или изменением направления движения. Принимать мяч необходимо в движении, делая шаг к мячу. Партнерам, один из которых владеет мячом, не следует располагаться близко, т.к. его будет легко обойти одному из защитников. В

защите нужно следить за тем, чтобы соперник был всегда перед тобой. Нельзя пускать его себе за спину, иначе он «уйдет».

**Практика.** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты. Интегральная подготовка. Взаимодействия двух, трех игроков в нападении. Страховка, подстраховка в защите.

### **Модуль № 3 «Основы технико-тактических приемов в баскетболе» (42 часа)**

**Теория.** Состояние и развитие баскетбола в современном мире. Теоретическое объяснение изучаемых приемов тактики нападения. Длительный контроль мяча в баскетболе. Система нападения против зонной защиты. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Средства спортивной тренировки. Теоретическое объяснение изучаемых приемов теории защиты. Пробежка в баскетболе. Применение прессинга в баскетболе. Умение спортсменов настраиваться на игру. Роль тренера в подготовке спортсменов к соревнованиям.

- **Практика.** ОФП. Подвижные игры. Бег на короткую и среднюю дистанцию. Сдача нормативов по бегу с максимальной скоростью (60м). в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников. Бег на среднюю и длинную дистанции. Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста воспитанников. Эстафетный бег. Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

СФП. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных исходных

положений. Бег различными способами с изменением скорости, направления, частоты шагов. Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты Интегральная подготовка.

Технико-тактическая подготовка. Овладеть приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях. Сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения. Применять индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите. Эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

Официальные соревнования. Матчевые встречи.

#### **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	Жгуты, резинки	20
6	Гимнастические маты	10
7	Баскетбольные мячи	40
8	Гимнастические палочки, беговая дорожка	10-4
9	Баскетбольный, теннисный, набивной мячи	20-30
10	Гимнастические лестницы, балансеры	10-10

#### **1.7. Кадровое обеспечение**

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

педагогического работник.

**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 в конце каждого модуля.

**Оценочные материалы  
Итоговые нормативы:**

<b>12-15 лет</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование Испытания</b>	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>
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 гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5

<b>16-18 лет</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование Испытания</b>	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>

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 гимна. скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Программа «Виртуоз» планирует более глубокое (в сравнении со школьной программой) изучение тактических и технических приемов в нападении и защите игры в баскетбол. Программа включает методики коллективной и индивидуальной деятельности, метод практической деятельности обучающихся.

Предполагается применение изученных приёмов игры в более усложнённой форме для совершенствования техники и тактики в индивидуальной и командной игре.

Во время практических занятий необходимо ознакомить детей с правилами поведения на открытой и закрытой площадке, техникой поведения при игре с мячом, возможными травмами и первой помощи при них.

Способы проверки прогнозируемых результатов:

- предварительная проверка – анкетирование, тесты, опрос в устной форме;

- промежуточная проверка – промежуточная сдача нормативов согласно возрасту детей;

- итоговая проверка – итоговая сдача спортивных нормативов с целью выявления динамики физического состояния детей, спортивные соревнования с применением всех изученных приёмов игры в баскетбол.

Основные формы деятельности:

- рассказ с элементами беседы, практический показ;
- практические занятия с использованием натуральных объектов в объединении;
- практические занятия на спортивной, игровой площадке;
- занятия в игровой форме (спортивные игры);
- разучивание специальные комплексы упражнений для развития различных мышц тела занимающихся.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Теоретический – работа с литературой по изучаемой теме, использование справочников, периодической печати;
- Практический – применение и использование на практике полученных ранее знаний, умений и навыков.
- Статистический – обработка методами математической статистики собранных в ходе исследований данных, обобщение и анализ полученных результатов, составление схем, графиков, таблиц.
- Наглядный – метод визуального наблюдения за действиями педагога, видеоматериал с игрой профессиональных баскетболистов;
- Игровой – проведение занятий в игровой форме для повышения физической активности школьников и интереса к изучаемой теме.

Большое внимание в рамках реализации программы следует уделять решению воспитательных задач, профориентационной работе с обучающимися.

## **Обеспечение программы методической продукцией**

*1. Дидактические материалы:*

- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила соревнований.
- Правила судейства.
- Положение о соревнованиях.

*2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасности.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

## **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.

### Список библиографических источников.

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д.Железняк. – М., 1984
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
5. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
10. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск, 2012.
11. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск, 2012.
12. Нестеровский Д.И.. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004.

### Перечень интернет-ресурсов

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
- приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; <https://base.garant.ru/70731954/>

- концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р); <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstvarf-ot-04092014-n-1726-r/>
- приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; <http://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc;base=RLAW256;n=123814#0438768171256829>
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnyedokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
- методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ) [https://severokrug.minobr63.ru/download/pril\\_p\\_monso\\_826\\_3-9-15/](https://severokrug.minobr63.ru/download/pril_p_monso_826_3-9-15/)