

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» 05 2022г.
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«07» _____ 2022г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ВИРТУОЗ»

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

Разработчики:
Потапова Наталья Юрьевна, тренер-преподаватель
Ненашев Артем Валерьевич, тренер-преподаватель
Ковинько Мария Васильевна, тренер-преподаватель

Отрадный 2022 г.

Оглавление

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Содержание программы	5
1.4. Структура и содержание программы	8
1.5. Содержание учебного плана	9
1.6. Условия реализации программы	9
1.7. Кадровое обеспечение	10
1.8. Формы аттестации	10
1.9. Оценочные материалы	10
1.10. Методические материалы	14
Список литературы	15
Приложение	
Календарно-тематический планирование	16

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Виртуоз» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-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

Цели данной программы:

- Расширение знаний и навыков технических и тактических приемов в баскетболе.
- Совершенствование двигательных способностей.
- Достижение более высокого уровня физических качеств, приобщение нравственных качеств к регулярным тренировкам

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.

Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль № 1 «Специально физическая подготовка».

Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе».

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 степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведений 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 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: - 44 часа отводится на модуль «Специально физическая подготовка», 40 часов - модуль «Другие виды спорта в тренировочном процессе», 42 часа - модуль «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе». Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

1.3. 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, обеспечивая необходимую степень подготовки к спортивным достижениям.

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

Задачи:

- Повышение уровня функциональных возможностей баскетболистов.
- Обеспечение необходимой физической базы для технико-тактического мастерства.
- Соответствие соревновательному процессу.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- Требования СФП к выбранному виду спорта.
- Представление об эффективности СФП.
- Методы СФП (повторный, повторно-серийный, круговой, интервальный).

Ребенок должен уметь:

- Быстро переключаться от одного действия к другому.
- Быстро переходить от статического положения к движению.
- Выполнять упражнения с предметами (балансеры, беговая дорожка, с мячами: баскетбольными, теннисными, футбольными).
- Выполнять тесты, нормативы комплекса ФВСК ГТО в соответствии с возрастом.

Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе»

Спортивные 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, способствует воспитанию выдержки, дисциплины, уважение к сопернику, развивает проприорецепцию. Достижение спортивных результатов определяется уровнем игроков и игровых коллективов. Комплексный характер действий играющих диктует необходимость разносторонней подготовки занимающихся. Она также складывается из самостоятельных, но связанных между собой видов спорта. Все эти виды образуют структуру учебно-тренировочного процесса баскетболиста.

Примеры:

Гимнастика - координация (часто полет, фазу прыжка, сравнивают с балетом).

Плавание – движения похожи на открывания, передачи баскетболиста.

Бокс и борьба - выбивание, удержание, вырывание мяча. Занятие позиции на площадке.

Футбол - видение площадки. Скорость, а сочетание, и баскетбольных, и футбольных упражнений делает игроков универсальными.

Легкая атлетика - все остальные движения бег, прыжки, ходьба.

Смена рода деятельности, переключение на другой вид спорта в разумных пределах несет еще и психологический характер.

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 ребёнка, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей, разнообразить тренировочный процесс.

Задачи:

- Всестороннее развитие спортсмена.
- Качественное повышение уровня двигательных навыков.
- Психологическая разгрузка.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- Где применять навыки из других видов спорта в баскетболе.
- Минимальный свод правил в этих видах спорта.

Ребенок должен уметь:

- Использовать тот или иной вид спорта в игре или в разминке.
- Ситуационно пользоваться приобретенными навыками других видов спорта в баскетболе.

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, чтобы соответствовать, а лучше превосходить соперников по спорту. Информация находится в свободном доступе.

Цель модуля: Достижение максимально возможного уровня подготовленности, который гарантирует демонстрацию запланированных спортивных результатов.

Задачи:

- Автоматизация двигательных навыков.
- Высокая подвижность нервных процессов.
- Концентрация усилий спортсмена.

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- Различные виды защитных действий.
- Комбинационные нападения, используемые командой.
- Варианты быстрых отрывов.
- В какой момент применить тот или иной прием, финт.

Ребенок 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.

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 «Специально физическая подготовка»</i>	44	6	36		
1.1	Понятие о СФП	3			Беседа	
1.2	Теоретические основы СФП	3			Беседа	
1.3	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	6		2	УТЗ	Выполнение упражнений
1.4	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	6		3	УТЗ	Выполнение упражнений
1.5	Комплекс упражнений на развитие прыгучести	6		3	УТЗ	Выполнение упражнений
1.6	Комплекс упражнений на развитие координации	6		3	УТЗ	Выполнение упражнений
1.7	Комплекс упражнений на развитие ловкости	6		2	УТЗ	Выполнение упражнений

1.8	Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов	6		3	УТЗ	Выполнение упражнений
1.9	Контрольные тесты	2		2		
2	Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе»	40	4	40		
2.1	Влияние других видов спорта на развитие спортсмена	2	2		Беседа видео	Беседа видео
2.2	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	2		Беседа видео	Беседа видео
2.3	Легкая атлетика	8		8	УТЗ	
2.4	Гимнастика	8		8		
2.5	Плавание	8		8	УТЗ	
2.6	Борьба	4		4		
2.7	Бокс	4		4	УТЗ	
2.5	Футбол	4		4		
3	Модуль № 3 «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе»	42	4	39		
3.1	Новые технические и тактические программы подготовки	2	2		Беседа	Беседа
3.2	Просмотр семинаров, собственных игр и тренировок с разбором действий	2	2		Беседа	Беседа
3.3	Техника нападения: - техника передвижения, - техника владения мячом.					
3.4	Техника защиты: - техника передвижения, - техника овладения мячом.	8		8	УТЗ	
3.5	Тактика нападения: - индивидуальные действия; - групповые действия;	8		8	УТЗ	
3.6	Тактика защиты: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	8		8	УТЗ	
3.7	Интегральная подготовка.	4		4	УТЗ	
	ИТОГО	126		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	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 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 гимнастическом 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

	раз)		
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 скамьи-см)	+4	+5

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 кг (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимн. 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.

Литература для обучающихся

1. Александрова Г.В. Физкультура. Экспресс-курс подготовки к итоговой аттестации 9 класс. Г.В. Александрова. – Издательство «Тригон», 2008.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты 9 класс. Учебное пособие. Г.И. Погадаев. – Издательство «Экзамен», 2009.

Литература в помощь педагогу

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкиров, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин-Москва, «Советский спорт», 2004.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. /Г.И. Погадаев. – Издательство «Физкультура и спорт», 2003.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие. И.А. Гуревич. – Минск: издательство «Высшая школа», 2005.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие. Ю.Г. Коджаспиров. – Издательство «Дрофа», 2003.
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. В.С. Родиченко.- Издательство «Физкультура и спорт», 2004.
6. Ревякин Ю.Т., Соболева А.А. Основы знаний по теории физического воспитания. Ю.Т. Ревякин, А.А. Соболева. – Томск: «Томский спортивно-педагогический колледж», 2006.
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя. Э. Найминова. – Ростов на Дону: «Феникс», 2004.
8. Гомельский Е.Я. Курсы повышения квалификации. Баскетбольная академия братьев Гомельских. Баскетбольная секция в школе. Е.Я. Гомельский. – «Спорт в школе № 17», 2008.
9. Колос В.М. Методическое пособие «Баскетбол». В.М. Колос. – Издательство «Полымя», 2004.

Приложение 1

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Модуль №1 «Специально физическая подготовка»</i>	44	6	36	
1.1	Понятие о СФП	3			
1.2	Теоретические основы СФП	3			
1.3	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	6		2	
1.4	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	6		3	
1.5	Комплекс упражнений на развитие прыгучести	6		3	
1.6	Комплекс упражнений на развитие координации	6		3	
1.7	Комплекс упражнений на развитие ловкости	6		2	
1.8	Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов	6		3	
1.9	Контрольные тесты	2		2	
2	<i>Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе»</i>	40	4	40	
2.1	Влияние других видов спорта на развитие спортсмена	2	2		
2.2	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	2		
2.3	Легкая атлетика	8		8	
2.4	Гимнастика	8		8	
2.5	Плавание	8		8	
2.6	Борьба	4		4	
2.7	Бокс	4		4	

2.5	Футбол	4		4	
3	Модуль № 3 «Совершенствование технико-тактических приемов в баскетболе»	42	4	39	
3.1	Новые технические и тактические программы подготовки	2	2		
3.2	Просмотр семинаров, собственных игр и тренировок с разбором действий	2	2		
3.3	Техника нападения: - техника передвижения, - техника владения мячом.				
3.4	Техника защиты: - техника передвижения, - техника овладения мячом.	8		8	
3.5	Тактика нападения: - индивидуальные действия; - групповые действия;	8		8	
3.6	Тактика защиты: - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	8		8	
3.7	Интегральная подготовка.	4		4	
	ИТОГО	126		119	