

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2019г.
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Богатое

А.В. Гуров

29.08.2019г.

**Модульная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Богатое 2019г.

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 СОШ «Оц» с. Богатое Самарской области.
- Положение СП ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое «ДЮСШ».

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, смекалка. 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 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.