

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
от 03 августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждена:
Приказом № _____
От 03 августа 2023 г.
Директор ГБОУ СОШ пос.
Комсомольский
_____ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности баскетбол

«Лучшая игра с мячом»

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Рузанов Ю.П.
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка	3
2.Структура и содержание программы. Учебный план	8
3.Содержание учебного плана	9
4.Оценочные материалы	11
5.Методические материалы	14
6.Список литературы	16

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Баскетбол» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Устав ГБОУ СОШ пос. Комсомолец м.р. Кинельский Самарской области

- Положение СП ДЮСШ ГБОУ СОШ м.р. Кинельский 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.

Новизна

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, проведенных 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 12-15 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество детей в группе: до 15 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 3-4 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.

1.5. 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	38		
1.1	Понятие о СФП	3	3		Беседа	
1.2	Теоретические основы СФП	3	3		Беседа	
1.3	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	6		3	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		4	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	<i>Модуль № 2 «Другие виды спорта в тренировочном процессе»</i>	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	38		
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.	6		6	УТЗ	
	ИТОГО	126		119		

1.6.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).

1.7.Условия реализации программы

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	
	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	
1	Гимнастическая скамья	
2	Обручи	
3	Конусы	
4	Скакалки	
5	Жгуты, резинки	
6	Гимнастические маты	
7	Баскетбольные мячи	
8	Гимнастические палочки, беговая дорожка	
9	Баскетбольный, теннисный, набивной мячи	
10	Гимнастические лестницы, балансеры	

1.8. Кадровое обеспечение

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

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 гимнаст. 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 гимнаст. 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	+6	+7

	гимн. скамье (от уровня скамьи-см)		
--	------------------------------------	--	--

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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва./ Под редакцией Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина – М.: Советский спорт, 2004.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2015.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2016.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2015.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2015.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2015.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2016.
8. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2016.
9. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 2015.
10. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 2016