

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
продвинутого уровня по виду спорта **«баскетбол»**

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 15-16 лет

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 12
Количество часов в год: 528
Форма обучения: очная

Разработчик:
Гребнев Никита Александрович,
тренер-преподаватель

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «баскетбол» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность и продвинутый уровень сложности.**

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 15-16 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «баскетбол» СШ «Дельфин» или других образовательных учреждений. Так же к обучению допускаются дети, имеющие навыки игры в баскетбол на достаточно хорошем любительском уровне.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Развивающие:

- ✓ развивать специальные физические качества необходимые для игры в баскетбол;
- ✓ развивать личностные качества игроков (уверенность в принятии игровых решений, стратегическое планирование и др.), единство командного духа.

Воспитательные:

- ✓ воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- ✓ воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- ✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- ✓ формировать потребность к ведению здорового образа.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут

уверенно знать:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ правила и способы закаливания, ведения здорового образа жизни;

- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга;
- ✓ основные нормативные акты, регулирующие деятельность вида спорта «баскетбол».

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы баскетбола;
- ✓ играть в баскетбол с соблюдением всех правил.

Личностные результаты

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
первый	01.09.2023	31.08.2024	44*	12/528	6 раз в неделю по 2-3 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.012024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
				1	2	3							1			1	2	3	4	5					1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		
							30	31																					
4	4	4	4	5	5		5	5	4	4	4	4		4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5				
26	УЧ.ДНЕЙ						26	УЧ.ДНЕЙ						25	УЧ.ДНЕЙ						26	УЧ.ДНЕЙ					103	ДН.	
52	ЧАСОВ						52	ЧАСОВ						50	ЧАСОВ						52	ЧАСОВ					206	Ч.	
январ.24							февр.24							мар.24							апр.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30							
3	4	4	3	3	3		4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4					
20	УЧ.ДНЕЙ						24	УЧ.ДНЕЙ						25	УЧ.ДНЕЙ						26	УЧ.ДНЕЙ					95	ДН.	
40	ЧАСОВ						48	ЧАСОВ						50	ЧАСОВ						52	ЧАСОВ					190	Ч.	
май.24							июн.24							июл.24							авг.24								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				26	27	28	29	30	31				
4	4	4	4	5	4		4	4	3	4	4	5								2	3	3	3	3	3				
25	УЧ.ДНЕЙ						24	УЧ.ДНЕЙ						0	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ					66	ДН.	
50	ЧАСОВ						48	ЧАСОВ						0	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ					132	Ч.	
ОТПУСК/КАНИКУЛЫ							ОТПУСК/КАНИКУЛЫ							ОТПУСК/КАНИКУЛЫ							ОТПУСК/КАНИКУЛЫ								
ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ							ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ							ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ							ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ								
РАБОЧИЕ ДНИ							РАБОЧИЕ ДНИ							РАБОЧИЕ ДНИ							РАБОЧИЕ ДНИ								
							ИТОГО:																						
							265							УЧ.ДЕНЬ															
							530							ЧАСОВ															
							528																						

3. Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2	0	1					1						2	
2.	Теоретическая подготовка	10	10	0	2	1	1		1		1	2		2		10	
2.1.	Правила игры в баскетбол	2	2	0	1									1		2	
2.2.	Режим труда и отдыха баскетболиста	2	2	0		1						1				2	
2.3.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3	0			1				1			1		3	
2.4.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	3	3	0	1				1			1				3	
3.	Общая физическая подготовка	115	0	115	12	11	13	10	11	7	14	14	8	11		4	115
3.1.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов)	50	0	50	5	5	6	4	5	4	6	6	4	5		50	
3.2.	Бег (на короткие и длинные дистанции)	30	0	30	3	3	3	3	3		4	4	2	3		2	30
3.3.	Акробатические упражнения	15	0	15	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1		2	15
3.4.	Другие виды спорта	20	0	20	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2			20
4.	Специальная физическая подготовка	97	0	97	9	10	10	9	9	8	9	10	8	10		5	97
5.	Техническая подготовка	125	0	125	15	11	12	12	11	10	13	11	11	8		11	125

5.1.	Остановки и повороты	2	0	2	1											1	2
5.2.	Стойки и передвижения	2	0	2	1											1	2
5.3.	Ведение мяча	15	0	15	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1		2	15
5.4.	Передача и ловля	15	0	15	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1		2	15
5.5.	Броски мяча в кольцо	20	0	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
5.6.	Взятие отскока	20	0	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20
5.7.	Противодействие в защите	20	0	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20
5.8.	Игровые действия	20	0	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20
5.9.	Индивидуальные действия	11	0	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
6.	Тактическая подготовка	100	0	100	10	10	11	9	5	10	10	12	8	10		5	100
6.1.	Тактика нападения	50	0	50	5	5	5	5	5	5	5	6	4	5			50
6.2.	Тактика защиты.	50	0	50	5	5	6	4	5	5	5	6	4	5			50
7.	Учебные и тренировочные игры	20	0	20	2	2	2	2	2	2	2	2				4	20
8.	Участие в соревнованиях	45	0	45		6		9		9			9	7		5	45
9.	Судейская практика	8	0	8	1	1	1	1	1	1	1	1					8
10	Аттестация обучающихся	6	0	6									6				6
Итого:		528	12	516	154			140			152			82			528
Распределение часов по месяцам (план)					52	52	50	52	40	48	50	52	50	48	0	34	

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Дата проведения
1	Проведение собраний в группах, выбор старост группы, ознакомление с учебными планами повтор внутреннего распорядка обучающихся	Очное	01-07.09 2023г.
2	«Неделя безопасности» - знакомство/повтор инструктажей по технике безопасности	Очное	01-07.09 2023г.
3	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы, просмотр тематических фильмов, роликов	Очное/заочное	03.09.2023г.
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства	Очное/заочное	01.11-05.11.2023г.
5	Информационный час - «Душа России в символах ее», посвященный Дню Государственного герба РФ	Очное/заочное	30.11.2023г.
6	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины»	Очное/заочное	19.02-24.02.2024г.
7	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное	09.05.2024г.
8	Проведение тематических бесед «Это нужно помнить»	Очное/заочное	Май 2024г.
9	«Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Очное	Май 2024г.
10	Цикл бесед о спортсменах и физкультурниках – героях Великой Отечественной войны	Очное/заочное	Весь май
11	Информационный час «Россия – мой любимый дом», посвященный Дню России	Очное/заочное	12.06.2024г.
12	Игровые мероприятия, посвященные Дню физкультурника	Очное	Август 2024г.
13	Информационный час - «Флаг державы - символ славы», посвященный Дню Государственного флага РФ	Очное/заочное	22.08.2024г.
14	Участие обучающихся в массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня	Очное	В течение года
15	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся		В течение года
16	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися,	Очное	В течение года (по запросу)
17	Использование символов Российской Федерации и Арамилевского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

БАСКЕТБОЛ - ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 часов)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м (с)	5	4,6	5,1
		4	4,7	5,2
		3	4,8	5,3
		2	4,9	5,4
		1	5	5,5
2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,1	8,1
		4	7,2	8,2
		3	7,3	8,3
		2	7,5	8,4
		1	7,7	8,5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	220	180
		4	215	178
		3	210	177
		2	205	176
		1	200	175
4	Бег на 1000 м (мин)	5	3,55	4,4
		4	3,57	4,42
		3	3,58	4,43
		2	3,59	4,44
		1	4	4,45
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	5	36	18
		4	29	16
		3	25	13
		2	24	12
		1	22	11
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	10	7,9	8,6
		9	8	8,7
		8	8,1	8,8
		7	8,2	8,9
		6	8,3	9
		5	8,4	9,1
		4	8,5	9,2
		3	8,6	9,3
		2	8,7	9,4
		1	8,8	9,5
2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10	46	48
		9	45	47

		8	44	46
		7	43	45
		6	42	44
		5	41	43
		4	40	42
		3	39	41
		2	38	40
		1	37	39
3	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с (м)	10	232	222
		9	231	221
		8	230	220
		7	229	219
		6	228	218
		5	227	217
		4	226	216
		3	225	215
		2	224	214
		1	223	213
4	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	10	50	50
		9	48	48
		8	46	46
		7	44	44
		6	40	40
		5	38	38
		4	36	36
		3	34	34
		2	32	32
		1	30	30

Аннотация к рабочей программе по баскетболу

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый.

Возраст обучающихся: 15-16 лет.

Объем программы - 528 часов, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 12 часов.

Количество занятий в неделю – 6 занятий.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Развивающие:

- ✓ развивать специальные физические качества необходимые для игры в баскетбол;
- ✓ развивать личностные качества игроков (уверенность в принятии игровых решений, стратегическое планирование и др.), единство командного духа.

Воспитательные:

- ✓ воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- ✓ воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- ✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- ✓ формировать потребность к ведению здорового образа.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 10 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 115 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 97 часов
5. Техническая подготовка/ 125 часов
6. Тактическая подготовка/ 100 часов
7. Учебные и тренировочные игры/ 20 часов
8. Участие в соревнованиях/ 45 часов
9. Судейская практика/ 8 часов
10. Аттестация обучающихся/ 6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут

уверенно знать:

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ правила и способы закаливания, ведения здорового образа жизни;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга;
- ✓ основные нормативные акты, регулирующие деятельность вида спорта «баскетбол».

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы баскетбола;
- ✓ играть в баскетбол с соблюдением всех правил.

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя *годовое* оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 30 м (с);
- челночный бег 3x10 м (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- бег на 1000 м (мин);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- прыжок вверх с места со взмахом руками (см);
- челночный бег на дистанции 28 м за 40 с (м);
- техническое мастерство (обязательная техническая программа).