

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
базового уровня по виду спорта «баскетбол»

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 10-11 лет

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 8
Количество часов в год: 352
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 **базовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 10–11 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «баскетбол». Так же к обучению допускаются дети, имеющие элементарные навыки игры в баскетбол (играющие в баскетбол на 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 (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта, правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств баскетбола.

Развивающие:

- ✓ развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, баскетболом;
- ✓ развивать специальные физические качества необходимые для игры в баскетбол;
- ✓ развивать личностные качества игроков, 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

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).

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 | 14 | 14 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | | 2 | 14 |
| 2.1. | Правила игры в баскетбол | 5 | 5 | 0 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 5 |
| 2.2. | Режим труда и отдыха баскетболиста | 3 | 3 | 0 | 1 | | 1 | | | | 1 | | | | | | 3 |
| 2.3. | Основы Закаливания организма, ЗОЖ | 2 | 2 | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 2.4. | Гигиена и врачебный контроль в спорте. | 2 | 2 | 0 | | | | | 1 | | | 1 | | | | | 2 |
| 2.5. | Строение и функции организма человека | 2 | 2 | 0 | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 2 |
| 3. | Общая физическая подготовка | 80 | 0 | 80 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | | 11 | 80 |
| 3.1. | Строевые упражнения | 3 | 0 | 3 | 1 | | | | | | | 1 | | | | 1 | 3 |
| 3.2. | Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) | 35 | 0 | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | | 5 | 35 |
| 3.3. | Бег (на короткие и длинные дистанции) | 20 | 0 | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 20 |
| 3.4. | Акробатические упражнения | 7 | 0 | 7 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 2 | 7 |
| 3.5. | Подвижные игры, эстафеты | 15 | 0 | 15 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|
| 4. | Специальная физическая подготовка | 50 | 0 | 50 | 5 | 3 | 5 | | 2 | 50 |
| 5. | Техническая подготовка | 90 | 0 | 90 | 9 | 10 | 10 | 9 | 8 | 7 | 7 | 10 | 6 | 8 | | 6 | 90 |
| 5.1. | Остановки и повороты | 4 | 0 | 4 | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 4 |
| 5.2. | Стойки и передвижения | 4 | 0 | 4 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 4 |
| 5.3. | Ведение мяча | 15 | 0 | 15 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 15 |
| 5.4. | Передача и ловля | 15 | 0 | 15 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 15 |
| 5.5. | Броски мяча в кольцо | 15 | 0 | 15 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 15 |
| 5.6. | Взятие отскока | 12 | 0 | 12 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 12 |
| 5.7. | Противодействие в защите | 10 | 0 | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 10 |
| 5.8. | Игровые действия | 10 | 0 | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 10 |
| 5.9. | Индивидуальные действия | 5 | 0 | 5 | 1 | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | 1 | 5 |
| 6. | Тактическая подготовка | 70 | 0 | 70 | 7 | 8 | 9 | 5 | 4 | 8 | 5 | 8 | 6 | 7 | | 3 | 70 |
| 6.1. | Тактика нападения | 35 | 0 | 35 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | | 3 | 35 |
| 6.2. | Тактика защиты | 35 | 0 | 35 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | | | 35 |
| 7. | Учебные и тренировочные игры | 20 | 0 | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | | 20 |
| 8. | Участие в соревнованиях | 20 | 0 | 20 | | 3 | | 5 | 2 | | 5 | | 5 | | | | 20 |
| 9. | Аттестация обучающихся | 6 | 0 | 6 | | | | | | | | | 6 | | | | 6 |
| Итого: | | 352 | 16 | 336 | 104 | | | 92 | | | 102 | | | 54 | | | 352 |
| Распределение часов по месяцам (план) | | | | | 34 | 36 | 34 | 34 | 28 | 30 | 32 | 36 | 34 | 30 | 0 | 24 | |

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 - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ-1 (352 часа) | | | | |
|--|--|--------|------------------|------------------|
| № | Контрольные упражнения (тесты) | оценка | юноши | девушки |
| | | | 1-й год обучения | 1-й год обучения |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5 | 5,3 | 5,5 |
| | | 4 | 5,4 | 5,6 |
| | | 3 | 5,6 | 5,8 |
| | | 2 | 5,7 | 5,9 |
| | | 1 | 5,9 | 6,1 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м (с) | 5 | 8,3 | 8,6 |
| | | 4 | 8,5 | 8,8 |
| | | 3 | 8,7 | 9 |
| | | 2 | 8,9 | 9,2 |
| | | 1 | 9,1 | 9,4 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 5 | 180 | 155 |
| | | 4 | 175 | 150 |
| | | 3 | 170 | 145 |
| | | 2 | 165 | 140 |
| | | 1 | 160 | 135 |
| 4 | Подъем туловища из положения лежа на полу | 5 | 25 | 25 |
| | | 4 | 21 | 21 |
| | | 3 | 19 | 19 |
| | | 2 | 17 | 17 |
| | | 1 | 15 | 15 |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа | 5 | 22 | 15 |
| | | 4 | 20 | 13 |
| | | 3 | 18 | 11 |
| | | 2 | 16 | 9 |
| | | 1 | 14 | 7 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 1 | Скорость ведения мяча (с) | 10 | 10,2 | 10,6 |
| | | 9 | 10,3 | 10,7 |
| | | 8 | 10,4 | 10,8 |
| | | 7 | 10,5 | 10,9 |
| | | 6 | 10,6 | 11 |
| | | 5 | 10,7 | 11,1 |
| | | 4 | 10,8 | 11,2 |
| | | 3 | 10,9 | 11,3 |
| | | 2 | 11 | 11,4 |
| | | 1 | 11,1 | 11,5 |
| 2 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 10 | 37 | 34 |
| | | 9 | 36 | 33 |
| | | 8 | 35 | 32 |
| | | 7 | 34 | 31 |

| | | | | |
|----------|------------------------|-----------|------------|------------|
| | | 6 | 33 | 30 |
| | | 5 | 32 | 29 |
| | | 4 | 31 | 28 |
| | | 3 | 30 | 27 |
| | | 2 | 29 | 26 |
| | | 1 | 28 | 25 |
| 3 | Бег на 20 м (с) | 10 | 3,7 | 3,8 |
| | | 9 | 3,8 | 3,9 |
| | | 8 | 3,9 | 4 |
| | | 7 | 4 | 4,1 |
| | | 6 | 4,1 | 4,2 |
| | | 5 | 4,2 | 4,3 |
| | | 4 | 4,3 | 4,4 |
| | | 3 | 4,4 | 4,5 |
| | | 2 | 4,5 | 4,6 |
| | | 1 | 4,6 | 4,7 |

Аннотация к рабочей программе по баскетболу

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 10-11 лет.

Объем программы - 352 часа, 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 – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

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 (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта, правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств баскетбола.

Развивающие:

- ✓ развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, баскетболом;
- ✓ развивать специальные физические качества необходимые для игры в баскетбол;
- ✓ развивать личностные качества игроков, 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/ 14 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 80 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 50 часов
5. Техническая подготовка/ 90 часов

6. Тактическая подготовка/ 70 часов
7. Учебные и тренировочные игры/ 20 часов
8. Участие в соревнованиях/ 20 часов
9. Аттестация обучающихся/ 6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут

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 30 м (с);
- челночный бег 3x10 м (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подъем туловища из положения лежа на полу;
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- скоростное ведение мяча (с);
- прыжок вверх с места со взмахом руками (см);
- бег на 20 м (с).