

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).

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*	8/352	3 раза 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		5			5	5	4		4			4	4	5		4			4	4	4		5				
17	УЧ.ДНЕЙ						18	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ					69	ДН.	
34	ЧАСОВ						36	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ					138	Ч.	
январ.24							фев.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			4	4	4		3			4	4	4		4			5	5	4		4				
14	УЧ.ДНЕЙ						15	УЧ.ДНЕЙ						16	УЧ.ДНЕЙ						18	УЧ.ДНЕЙ					63	ДН.	
28	ЧАСОВ						30	ЧАСОВ						32	ЧАСОВ						36	ЧАСОВ					126	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		5			4	4	3		4										3	3	3		3				
17	УЧ.ДНЕЙ						15	УЧ.ДНЕЙ						0	УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ					44	ДН.	
34	ЧАСОВ						30	ЧАСОВ						0	ЧАСОВ						24	ЧАСОВ					88	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:																						
														176							УЧ.ДНЕЙ								
														352							ЧАСА								

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	5	5	5	5	5	5	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).