Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «30»июня 2023 г. № 6/1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ № 178– од от «11» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации программы: 1год
Объем 648 академических часов

Автор - составитель программы:
Ямов Павел Николаевич,
педагог дополнительного образования
соответствие занимаемой должности.

пгт. Кондинское
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

-Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

- Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г.;

- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ

Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- Действующие Официальные правила Баскетбола 2014 ФИБА;

- Действующая Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК); определяющая условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке.

1.2. Направленность: спортивно-оздоровительная

1.3. Актуальность программы

Баскетбо́л (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. В России баскетбол является одной из популярных спортивных игр. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами

укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей, и девушек.

1.4. Цель программы:

Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к здоровому образу жизни, разностороннего физического развития и становления социально-активной личности средствами баскетбола.

1.5. Календарно – тематическое планирование

№	Дата проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения занятия	Форма контроля
1	сентябрь	лекция	3	Инструктаж по технике безопасности. Основы истории развития волейбола в России	Спортивный зал	рассказ
2	сентябрь	лекция	1	Сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал	опрос
3		беседа	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	Спортивный зал	опрос
4		беседа	1	Правила игры в волейбол	Спортивный зал	опрос,
5		беседа	1	Места занятий, инвентарь	Спортивный зал	опрос
		беседа	1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	Спортивный зал	опрос
6		однонаправленное	1	Строевые упражнения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения

7-8		однонаправленное	1	Гимнастические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения Работа в парах.
9-10		однонаправленное	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения Работа в парах.
11-12		однонаправленное	7	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
13-15		Игровое занятие	30	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Тренировочная игра. Работа в группах
16		беседа	1	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	Спортивный зал	опрос
17-18		однонаправленное	10	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
19-20		однонаправленное	10	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	Показ. Тренировочные упражнения
21-22		однонаправленное	10	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча	Спортивный зал	Показ. Тренировочная игра. Работа в группах
23-24		однонаправленное	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	Спортивный зал	Показ. Тренировочная игра. Работа в группах
25-26		однонаправленное	5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Спортивный зал	Показ. Тренировочная игра. Работа в группах
27-		однонапра		Техническая подготовка	Спортивный	Показ.

28		вленное	2	Перемещения и стойки	зал	Тренировочные упражнения
29-30		однонаправленное	2	Действия с мячом. Передачи мяча	Спортивный зал	Тренировочная игра. Работа в группах
31-32		однонаправленное	2	Нападающие удары	Спортивный зал	Показ. Тренировочные упражнения Работа в группах
33-34		комбинированное занятие	2	Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок	Спортивный зал	Показ. Тренировочные упражнения
35-36		комбинированное занятие	2	Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование	Спортивный зал	Показ. Тренировочные упражнения Работа в группах.
37-38		самостоятельное занятие	2	Индивидуальные действия нападения	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
39-40		однонаправленное занятие	2	Групповые действия нападения	Спортивный зал	Показ. Работа в группах.
41-42		однонаправленное занятие	2	Командные действия нападения	Спортивный зал	Работа в группах.
43-44		однонаправленное занятие	2	Индивидуальные действия техники защиты	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
45-46		комбинированное занятие	2	Групповые действия техники защиты	Спортивный зал	Работа в группах.
47-48		комбинированное занятие	2	Командные действия техники защиты	Спортивный зал	Тренировочные упражнения
49		беседа	1	Понятия о тактике Положение о соревнованиях	Спортивный зал	опрос
50		беседа	1	Характеристика основных	Спортивный	опрос

				приемов техники. Расписание игр	зал	
51-52		игровое занятие	2	Техника нападения: Перемещения и стойки. Стартовая стойка.	Спортивный зал	учебная игра
53-54		комбинированное занятие	2	Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках.	Спортивный зал	Работа в группах. Тренировочные упражнения
55-56		комбинированное занятие	2	Передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены	Спортивный зал	Работа в группах. Тренировочные упражнения
57-58		комбинированное занятие	2	Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.	Спортивный зал	Работа в группах. Тренировочные упражнения
59-60		игровое занятие	2	Удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.	Спортивный зал	Работа в группах
61		Игровое	1	Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола Учебно-тренировочные игры	Спортивный зал	соревнования
62-63		комбинированное занятие	2	Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.	Спортивный зал	Тренировочное
64-65		однонаправленное	2	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	соревнования
		комбинированное занятие	2	Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой);	Спортивный зал	Тренировочное
66-67		однонаправленное	2	Прием снизу — с подачи; одиночное блокирование	Спортивный зал	Тренировочное
68		задания	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Тестирование