

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дворец детского (юношеского) творчества»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДДЮТ» _____ Гладких В.В.

Приказ № 100-осн. от 31.08.2022

Принято на педагогическом совете

Протокол № 5 от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022– 2023 учебный год

к дополнительной общеразвивающей программе

«Основы баскетбола»

Форма реализации программы – очная, групповая;

Год обучения - первый:

Возраст учащихся- 10-14лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Елин Денис Евгеньевич

г. Ефремов, 2022г.

Пояснительная записка

Объединение «Основы баскетбола» функционирует на основе дополнительной общеразвивающей программы «Основы баскетбола».

В текущем 2022-2023 учебном году в объединении занимаются 2 группы 1 года обучения:

1 группа - 14 человек (8 девочек, 6 мальчиков);

1 группа - 13 человек (6 девочек, 7 мальчиков).

Всего – 27 человек

В текущем учебном году можно выделить следующие цели и задачи:

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: - крепление здоровья, физическое и личностное развитие учащихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством разнообразных спортивных и подвижных игр.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- освоение теоретических знаний по физической культуре;
- научить правилам подвижных и спортивных игр;
- научить основам техники и тактики игры с баскетбольным мячом.

Развивающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
- повышения общего уровня физической подготовленности;
- формирование навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, культуру поведения и общения в социуме, способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- культура общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные

- иметь представление о здоровом образе жизни;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные:

К концу обучения учащиеся могут знать/уметь:

- знать историю возникновения и развития баскетбола;
- знать правила баскетбола;
- владеть терминологией баскетбола;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять ловлю, передачу, броски мяча с места и в движении;
- передвигаться в защитной стойке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля/
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний по физической культуре.	2	2	-	входной
2.	Теоретические сведения.	4	4	-	текущий
3.	Общая физическая подготовка.	20	4	16	контрольные упражнения
4.	Техническая и тактическая подготовка.	58	2	56	текущий
5.	Специальная подготовка.	30	4	26	текущий
6.	Соревновательные упражнения.	28	-	28	текущий
7.	Итоговое занятие.	2	-	2	тестирование контрольные нормативы
Всего часов:		144	16	128	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В соответствии с уставом МКУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2022 г.,
окончание учебного года: 31.05.2023 г. (9 месяцев, 37 учебных недель)

Входной контроль осуществляется с 1 по 15 сентября 2022 г в форме тестовых заданий для определения физических возможностей учащихся

Текущий контроль – в течение всего срока реализации программы в форме тестовых заданий, спортивных соревнований и т.д.

итоговая – в период с 15 по 31 мая в форме тестовых заданий по разделам программы и сдачи нормативов.

№ п/п	Календарные сроки	Наименование разделов, тем	Количество часов			Содержание		Формы аттестации /контроля /
			В	Т	П	Теория	Практика	
Раздел №1 Вводное занятие. Основы знаний по физической культуре (2 часа)								
1.	01.09.2022	Вводное занятие. Знакомство с программой 2 года обучения. Инструктаж по ТБ. Учебные нормативы.	2	2		Знакомство с программой 2 года обучения. Инструктаж по ТБ. Учебные нормативы.		входной
	05.09.2022							
Раздел №2 Теоретические сведения (4часа)								
2.	06.09.2022	Теоретические сведения. Техника и тактика игры в баскетбол. Расстановка игроков. Форма баскетболиста.	2	2		Техника и тактика игры в баскетбол. Расстановка игроков. Форма баскетболиста.		текущий
	07.09.2022							
3.	08.09.2022	Теоретические сведения. Баскетбольная	2	2		Баскетбольная разметка. История		текущий

	12.09.2022	разметка. История Российского баскетбола.				Российского баскетбола.		
Раздел №3 Общая физическая подготовка (20 часов)								
4.	13.09.2022	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм. Особенности общей физической подготовки баскетболиста.	2	2		Влияние физических упражнений на организм. Особенности общей физической подготовки баскетболиста.		текущий
	14.09.2022							
5.	15.09.2022	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм. Особенности общей физической подготовки баскетболиста.	2	2		Влияние физических упражнений на организм. Особенности общей физической подготовки баскетболиста.		текущий
	19.09.2022							
6.	20.09.2022	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалкой	2		2		Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалкой	текущий
	21.09.2022							
7.	22.09.2022	Общая физическая подготовка. Разновидности беговых и прыжковых	2		2		Разновидности беговых и прыжковых упражнений. Метание мяча на дальность.	текущий

	26.09.2022	упражнений. Метание мяча на дальность. Упражнение на гимнастической стенке. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.					Упражнение на гимнастической стенке. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	
8.	27.09.2022	Общая физическая подготовка Подвижные игры с элементами ОРУ.	2		2		Подвижные игры с элементами ОРУ. Кувырки, стойки, перекаты, перевороты. ОРУ с мечами.	текущий
	28.09.2022	Кувырки, стойки, перекаты, перевороты. ОРУ с мечами..						
9.	29.09.2022	Общая физическая подготовка. Бег прямолинейный.	2		2		Бег прямолинейный. Прыжки и разновидности прыжков. Полоса препятствий. Эстафеты.	текущий
	03.10.2022	Прыжки и разновидности прыжков.						
10.	04.10.2022	Общая физическая подготовка. Упражнения с мячом через препятствия. Бег на короткие дистанции. Полоса препятствий.	2		2		Упражнения с мячом через препятствия. Бег на короткие дистанции. Полоса препятствий.	текущий
	05.10.2022	Бег на короткие дистанции. Полоса препятствий.						

11.	06.10.2022	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Челночный бег 3 по 10. Упражнения для мышц пресса. Отжимание, подтягивание.	2		2		Круговая тренировка. Челночный бег 3 по 10. Упражнения для мышц пресса. Отжимание, подтягивание.	текущий
	10.10.2022							
12.	11.10.2022	Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	2		2		Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	текущий
	12.10.2022							
13.	13.10.2022	Общая физическая подготовка. Развитие силы, гибкости, быстроты. Прыжки через скакалку. Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами. Игры с мячами. Игры с бегом.	2		2		Развитие силы, гибкости, быстроты. Прыжки через скакалку. Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами. Игры с мячами. Игры с бегом.	текущий
	17.10.2022							
Раздел № 4 Техническая и тактическая подготовка (58 часов)								
14.	18.10.2022	Техническая и тактическая подготовка. Развитие силы, гибкости, быстроты.	2		2		Развитие силы, гибкости, быстроты. Прыжки через скакалку. Игры с бегом и прыжками. Упражнения с	текущий

	19.10.2022	Прыжки через скакалку. Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами. Игры с мячами. Игры с бегом.					мячами. Игры с мячами. Игры с бегом.	
15.	20.10.2022	Техническая и тактическая подготовка. Остановка в два шага после ускорения. Ведение в стойках.	2		2		Остановка в два шага после ускорения. Ведение в стойках.	текущий
	24.10.2022	Остановка в два шага после ускорения. Ведение в стойках.						
16.	25.10.2022	Техническая и тактическая подготовка. Остановка прыжком, остановка двум шагами. Повороты вперед назад.	2		2		Остановка прыжком, остановка двум шагами. Повороты вперед назад.	текущий
	26.10.2022	Остановка прыжком, остановка двум шагами. Повороты вперед назад.						
17.	27.10.2022	Техническая и тактическая подготовка. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, прыжком. Передача мяча в парах.	2		2		Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, прыжком. Передача мяча в парах.	текущий
	31.10.2022	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, прыжком. Передача мяча в парах.						
18.	01.11.2022	Техническая и тактическая подготовка. Ведение мяча в парах, тройках. Передача мяча в движении после ведения. Передача мяча на дальность.	2		2		Ведение мяча в парах, тройках. Передача мяча в движении после ведения. Передача мяча на дальность.	текущий
	02.11.2022	Ведение мяча в парах, тройках. Передача мяча в движении после ведения. Передача мяча на дальность.						

19.	03.11.2022	Техническая и тактическая подготовка. Ведение мяча различными способами. Броски мяча в корзину различными способами.	2	2		Ведение мяча различными способами. Броски мяча в корзину различными способами.	текущий
	07.11.2022						
20.	08.11.2022	Техническая и тактическая подготовка. Броски мяча в корзину после ведения. ведение по дугам, кругам. Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг.	2	2		Броски мяча в корзину после ведения. ведение по дугам, кругам. Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг.	текущий
	14.11.2022						
21.	10.11.2022	Техническая и тактическая подготовка. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля высокого летящего мяча.	2	2		Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля высокого летящего мяча.	
	16.11.2022						
22.	15.11.2022	Техническая и тактическая подготовка. Ловля катящего мяча стоя на месте. Ловля катящего мяча в движении.	2	2		Ловля катящего мяча стоя на месте. Ловля катящего мяча в движении.	текущий
	21.11.2022						
23.	17.11.2022	Техническая и тактическая подготовка. Ведение шагом	2	2		Ведение шагом и бегом поочередно левой, правой рукой. Игровые упражнения	текущий

	23.11.2022	и бегом поочередно левой, правой рукой. Игровые упражнения в тройках.					в тройках.	
24.	22.11.2022	Техническая и тактическая подготовка. Противодействию первому движению нападающего. Сближение с нападающим.	2		2		Противодействие первому движению нападающего. Сближение с нападающим.	текущий
	28.11.2022	е первому движению нападающего. Сближение с нападающим.						
25.	24.11.2022	Техническая и тактическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	2		2		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	
	30.11.2022	баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.						
26.	29.12.2022	Техническая и тактическая подготовка. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнение «Мяч в кругу». Упражнение «Один против двух».	2		2		Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнение «Мяч в кругу». Упражнение «Один против двух».	
	05.12.2022	развития ловкости баскетболиста. Упражнение «Мяч в кругу». Упражнение «Один против двух».						
27.	01.12.2022	Техническая и тактическая подготовка.	2		2		Добивание при подбрасывании мяча. Передача мяча	

	07.12.2022	Добивание при подбрасывании мяча. Передача мяча в щит. Бросок.					в щит. Бросок.	
28.	06.12.2022	Техническая и тактическая подготовка. Добивание при выбрасывании мяча. мяча в щит. Бросок.	2	2			Добивание при подбрасывании мяча. Передача мяча в щит. Бросок.	
	12.12.2022	Игра мини-баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.						
29.	08.12.2022	Техническая и тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	2	2			Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв.	текущий
	14.12.2022	Командные действия в нападении. Быстрый прорыв.						
30.	13.12.2022	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в защите.	2	2			Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	
	19.12.2022	Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.						

31.	15.12.2022	Техническая и тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	2		2		Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	
	21.12.2022							
32.	20.12.2022	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв.	2		2		Командные действия в нападении. Быстрый прорыв.	текущий
	26.12.2022							
33.	22.12.2022	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2		2		Командные действия в нападении. Быстрый прорыв.	текущий
	28.12.2022							
34.	27.12.2022	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2		2		Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	
	09.01.2023							
35	29.12.2022	Техническая и тактическая подготовка. Командные					Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными	

	11.01.2023	действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.					тактическими действиями.	
36.	10.01.2023	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2		2		Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	текущий
	16.01.2023	действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.						
37.	17.01.2023	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2		2		Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	текущий
	18.01.2023	действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.						
38.	19.01.2023	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2		2		Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	текущий
	23.01.2023	действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.						
39.	24.01.2023	Техническая и тактическая подготовка. Командные	2		2		Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными	текущий

	25.01.2023	действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.					тактическими действиями.	
40.	26.01.2023	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2		2		Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	текущий
	30.01.2023							
41.	31.01.2023	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2		2		Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	
	01.02.2023							
42.	02.02.2023	Техническая и тактическая подготовка. Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2		2		Командные действия в нападении. Игры в баскетбол с заданными тактическими действиями.	текущий
	06.02.2023							
43.	07.02.2023	Техническая и тактическая подготовка. Техника броска и ловли мяча. Техника передачи мяча.	2		2		Техника броска и ловли мяча. Техника передачи мяча.	текущий
	08.02.2023							

Раздел №5 Специальная подготовка (30 часов)

44.	09.02.2023	Специальная подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития прыгучести.	2	2			Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития прыгучести.	текущий
	13.02.2023							
45,	14.02.2023	Специальная подготовка. Метание мяча. Метание мячей различного веса и объема на точность.	2	2			Метание мяча. Метание мячей различного веса и объема на точность.	текущий
	15.02.2023							
46.	16.02.2023	Специальная подготовка. Удары по летящему мячу .Броски мяча в прыжке с разбега.	2	2			Удары по летящему мячу .Броски мяча в прыжке с разбега.	текущий
	20.02.2023							
47.	21.02.2023	Специальная подготовка. Упражнения на развитие игровой ловкости. Броски мяча в стену и по цели.	2	2			Упражнения на развитие игровой ловкости. Броски мяча в стену и по цели.	текущий
	22.02.2023							
48.	28.02.2022	Специальная подготовка. Ведение с	2	2			Ведение с выбиванием у партнера	текущий

	27.02.2023	выбиванием у партнера .Комбинированные упражнения.					.Комбинированные упражнения.	
49.	2.03.2023	Специальная подготовка. Упражнения на развитие специальной выносливости. Тактические упражнения с различной интенсивностью.	2		2		Упражнения на развитие специальной выносливости. Тактические упражнения с различной интенсивностью.	текущий
	01.03.2023							
50.	07.03.2023	Специальная подготовка. Круговая тренировка .Упражнения на развитие гибкости.	2		2		Круговая тренировка .Упражнения на развитие гибкости.	текущий
	06.03.2023							
51.	09.03.2023	Специальная подготовка. Круговая тренировка. Упражнения для развития гибкости.	2		2		Круговая тренировка. Упражнения для развития гибкости.	
	13.03.2023							
52.	14.03.2023	Специальная подготовка. Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития прыгучести.	2		2		Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития прыгучести.	
	15.03.2023							
53.	16.03.2023	Специальная подготовка. Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития прыгучести.	2		2		Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития прыгучести.	текущий
	20.03.2023							

54.	21.03.2023	Специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	2		2		Упражнения для развития специальной выносливости.	текущий
	22.03.2023							
55.	23.03.2023	Специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка.	2		2		Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка.	текущий
	27.03.2023							
56.	28.03.2023	Специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка.	2		2		Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка.	текущий
	29.03.2023							
57.	30.03.2023	Специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка.	2		2		Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка.	текущий
	03.04.2023							
58.	04.04.2023	Специальная подготовка. Правила соревнований по баскетболу.	2		2		Правила соревнований по баскетболу.	текущий
	05.04.2023							
Раздел № 6 Соревновательные упражнения (28 часов)								
59.	06.04.2023	Соревновательные упражнения. Командные эстафеты. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	2		2		Командные эстафеты. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	текущий
	10.04.2023							

60.	11.04.2023	Соревновательные упражнения. Выполнение упражнений на время.	2		2		Выполнение упражнений на время.	текущий
	12.04.2023							
61.	13.04.2023	Соревновательные упражнения. Эстафеты в командах.	2		2		Эстафеты в командах.	текущий
	17.04.2023							
62.	18.04.2023	Соревновательные упражнения. Эстафеты в командах.	2		2		Эстафеты в командах.	текущий
	19.04.2023							
63.	20.04.2023	Соревновательные упражнения. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	2		2		Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	текущий
	24.04.2023							
64.	25.04.2023	Соревновательные упражнения. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	2		2		Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	текущий
	26.04.2023							
65.	25.04.2023	Соревновательные упражнения. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	2		2		Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	текущий
	03.05.2023							
66.	27.04.2023	Соревновательные упражнения.	2		2		Соревнования по баскетболу по упрощенным	текущий

	10.05.2023	Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.					правилам.	
67.	02.05.2023	Соревновательные упражнения. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	2		2		Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	
	15.05.2023	Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.						
68.	04.05.2023	Соревновательные упражнения. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	2		2		Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	текущий
	17.05.2023	Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.						
69.	11.05.2023	Соревновательные упражнения. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	2		2		Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	текущий
	22.05.2023	Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.						
70.	16.05.2023	Соревновательные	2		2		Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	текущий
	24.05.2023	упражнения. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.						
		Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.						
71.	18.05.2023	Соревновательные упражнения. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	2		2		Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.	текущий
	29.05.2023	Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.						
72.	23.05.2023	Итоговое занятие Подведение	2		2		Подведение итогов обучения за год	тестирование контроль

31.05.2023	итогов обучения за год						ные нормативы
	Всего часов	144	16	128			

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление воспитательной деятельности	Название мероприятий	Сроки	Ответственные
1.	<i>гражданско-патриотическое</i>	Беседа «Символы России: герб, флаг, гимн» Участие в мероприятиях тематической недели. Участие проекте МБУДО «ДДЮТ» «Я – гражданин и патриот России»	в течение года	Анашкина Т.Н.
2.	<i>работа с родителями</i>	Консультации, беседы, родительские встречи	в течение года	Анашкина Т.Н.
3.	<i>духовно-нравственное</i>	Просмотр учебно-познавательных фильмов.	март	Анашкина Т.Н.
4.	<i>трудовое</i>	Участие в проектах по оформлению кабинетов к праздникам	в течение года	Анашкина Т.Н.
5.	<i>экологическое</i>	Участие в экологических акциях	апрель	Анашкина Т.Н.
6.	<i>эстетическое</i>	Экскурсии, просмотр видеофильмов	в течение года	Анашкина Т.Н.
7.	<i>формирование ЗОЖ</i>	Участие в месячнике «Марафон здоровья». Участие в соревнованиях, олимпиадах по профилю. Беседы: «Безопасный путь», «Правила поведения во время каникул», «Вредные привычки».	в течение года февраль	Анашкина Т.Н.