**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно УТВЕРЖДАЮ

совет МБУДО «Краснохолмская сш» приказ № 50 от 13.09.2024год

протокол №3 от 13.09.2024 гдиректор МБУДО

«Краснохолсмская сш»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.И.Тюрин.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО БАСКЕТБОЛУ**

**для группы начальной подготовки 1 года обучения**

**(2024-2025 учебный год)**

Срок реализации программы –1 год

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 лет

Авторы программы:

тренер – преподаватель по

баскетболу

Денисова Д.С.

ПРИНЯТА

на заседании тренерско-педагогического

совета МБУДО «Краснохолмская сш»

протокол №3 13.09.2024г

г. Красный Холм

2024 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**......................................................................3
   1. Краткая характеристика изучаемого предмета…………………………....4
   2. Направленность рабочей программы ………..………………………..…..4
   3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность………………4
   4. Цель и задачи рабочей программы ………………………………………...5
   5. Отличительные особенности рабочей программы …………………..…..5
   6. Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы……...…5
   7. Сроки реализации рабочей программы ……………………….………….6
   8. Режим занятий ………………………………………………………………6
   9. Формы организации занятий ……………………………………………….6
   10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности….7
   11. Формы подведения итогов реализации образовательной программы …..7

**2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**………………………………………………9

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧКЕСКИЙ ПЛАН**

3.1 Учебно- тематический план ГНП-1 на 1 год обучения………………………12

**4. КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

4.1Контрольные нормативы для ГНП-1 …………………………………………13

5 **.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ** …………………..………..14

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена для работы в МБУДО «Краснохолмская сш» в соответствии с типовым положением о спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

-Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» от 10.04.2013 №114; ( зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10.06.2013, регистрационный № 28777)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273  - ФЗ;

-Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329 –ФЗ; ( Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50, ст. 6242; 2011, №50,ст. 7354 и под пунктом 4.2.27 пункта 4 Положение о Министерства спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительсва Российской Федерации от 19.06.12 № 607 ( Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №26, ст.3525)

-В соответствии со [статьей 39](https://base.garant.ru/12115118/478b4d0990e492511bea1e634e90a7b7/#block_39) Федерального закона от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, N 14, ст. 1650; 2019, N 30, ст. 4134) и [постановлением](https://base.garant.ru/12120314/) Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 N 554 "Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, N 31, ст. 3295; 2004, N 8, ст. 663; N 47, ст. 4666; 2005, N 39, ст. 3953) постановляю:

1. Утвердить санитарные правила [СП 2.4.3648-20](https://base.garant.ru/75093644/86674d20d06c3956a601ddc16326e3a9/#block_1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (приложение).

2. Ввести в действие санитарные правила [СП 2.4.3648-20](https://base.garant.ru/75093644/86674d20d06c3956a601ddc16326e3a9/#block_1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021.

-Об утверждении [санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"](https://docs.cntd.ru/document/565231806#6560IO).

**1.1Характеристика вида спорта**

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта.

Баскетбол имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно -  воспитательное. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

 Программа относится к группе модифицированных  и имеет спортивно–оздоровительную направленность.

        Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучению учащихся игре в баскетбол, овладение ими техникой и тактикой этого вида спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Принципы  спортивной подготовки:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и воспитательной работы, а так же восстановительных мероприятий и медицинского контроля);

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем спортивно - оздоровительном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности

Вариативность- предусматривает, в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**1.2 Направленность рабочей программы.**

Направленность дополнительной общеразвивающей образовательной программы по виду спорта «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

**1.3 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с « нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность программы** в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профилактики самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психологического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в игру в баскетбол.

**1.4 Цели и задачи рабочей программы**

Цель программы:

Цель программы- обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи программы:

- привлекать  максимальное количество детей к  систематическим занятиям спортом;

- формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;

- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);

- овладеть основами игры в баскетбол;

- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;

- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения  в спортивных группах.

**1.5 Отличительные особенности рабочей программы.**

Отличительная особенность программы в её социальной направленности.  Программа предоставляет возможность детям,  имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение  по программе  стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

**1.6 Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы** Реализация дополнительной общеразвивающей образовательной программы физкультурно- спортивной направленности «баскетбол» ( далее Программа « Баскетбол») предполагаемый контингент обучающихся в возрасте от 8 лет и старше .

- Этап начальной подготовки

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов игры в баскетбол с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. С учетом контрастности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

**1.7 Сроки реализации рабочей программы**

Рабочая программа «Баскетбол» предусматривает общий объем прохождения материала в течении 8 лет.

**1.8 Режим занятий**

Программа по « Баскетболу» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская сш». Занятий проводятся в спортивном зале спортивной школы.

**Комплектование учебных групп**

**и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во уч-ся в учебной группе,  Чел.  Минимум | Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.  Максимум | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем  Подготовки  (час).  Кол-во часов  в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| *1. Этап начальной подготовки (ГНП-1)* | | | | | | |
| 1-й год | От 8лет | 6 | 15 | 3 | 3 | Выполнение норм по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских матчах. |

Дата начала учебного года - 13.09.2024г

Дата окончания учебного года - 23.05.2025г

Продолжительность учебных занятий - 34 недели

Продолжительность каникул:

- зимние – с 29.12.2024г. по 8.01.2025г.

- летние каникулы – с 23.05.2025г. по 31.08.2025г.

1 год обучения 3часа\*34 недель =102 часа

Режим учебно - тренировочных занятий рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы на один учебный год.

Этап начальной подготовки -1 года обучения:

- ГНП-1 обучения 3 раза в неделю по 1часу.

**1.9 Формы организации занятий**

- Теоретические занятия

- Групповые занятия

- Индивидуальные занятия

- Участие в соревнованиях

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся- спортсменов по избранному виду спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовке в избранном виде спорта;

- повышение уровня специальных скоростно- силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

**1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативность.**

**Обучающийся должен знать:**

- история развития баскетбола;

- специальную базовую терминологию баскетбола;

- основные гигиенические требования на занятиях баскетбола;

- основные правила техники безопасности игры в баскетбол;

- профилактические меры по предупреждения травматизма и заболеваний;

- методы самоконтроля и само регуляции психического и физического состояния.

**Обучающийся должен уметь:**

- качественно выполнять упражнения, предусмотрены программой;

- показывать и объяснять технику выполнения тех или и иных технических действий;

- взаимодействие в команде

- при менять полученные знания и умения в соревновательной деятельности;

**1.11 Формы проведения итогов реализации образовательной Программы.**

Основной показатель секции по баскетболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года ( в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки |
| 1 года |
| Контрольные | 1 |
| Отборочные | - |
| Основные | - |
| Игры | 4 |

**2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. Чередование ходьбы и бега. Обычный бег. Бег с ускорением. |
|
|
| **2** | Прыжки, повороты, перемещение с заданием.  Прыжки, повороты вперед, назад. |
|
|
| **3** | Техника поворотов в движении. Розыгрыш мяча. |
|
|
| **4** | ОРУ на месту. Закрепление пройденного материала. |
|
|
| **5** | Перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения. Вывод для отвлечения мяча. |
|
|
| **6** | ОРУ на месту. Закрепление пройденного материала. |
|
|
| **7** | Состояние и развитие баскетбола  в  России. Эстафеты  *с ведением и броском мяча в корзину.* |
|
|
| **8** | ОРУ в движении. Учебная игра (по упрощенным правилам). |
|
|
| **9** | Вывод для получение меча. ОФП |
|
|
| **10** | Ловля мяча на месте. ОРУ в движении. |
|
|
| **11** | Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. Атака корзины. |
|
|
| **12** | Броски в корзину двумя руками с места . Игра в меньшинстве. Учебная игра в 1 кольцо. |
|
|
| **13** | Ведение-остановка. Броски после ведения. Заслон. |
|
|
| **14** | Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение. |
|
|
| **15** | Прыжок толчком двух ног. Учебная игра |
|
|
| **16** | Прыжок толчком одной ноги. Учебная игра . |
|
|
| **17** | Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра . |
|
|
| **18** | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Учебная игра . |
|
|
| **19** | Передача мяча двумя руками от груди(с отскоком). Учебная игра. |
|
|
| **20** | Противодействие атаке корзины .ОФП |
|
|
| **21** | Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Противодействие получению мяча .Учебная игра. |
|
|
| **22** | Передача мяча двумя руками с места. Учебная игра . |
|
|
| **23** | Передача мяча одной рукой с места. Учебная игра . |
|
|
| **24** | Ведение мяча с высоким отскоком. |
|
|
| **25** | Ведение мяча с низким отскоком. |
|
|
| **26** | Броски в корзину двумя руками в движении |
|
|
| **27** | Ведение мяча со зрительным контролем. |
|
|
| **28** | Ведение мяча на месте. Броски в корзину одной рукой с места |
|
|
| **29** | Ведение мяча по прямой |
|
|
| **30** | Ведение мяча по дугам |
|
|
| **31** | Ведение мяча по кругам |
|
|
| **32** | Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу |
|
|
| **33** | Броски в корзину двумя руками от груди |
|
|
| **34** | Броски в корзину одной рукой от плеча |
|
|

**3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГНП-1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Сен-рь | Окт-рь | Ноя-рь | Дек-рь | Янв-рь | Фев-ль | Март | Апрель | Май | **Итого** |
| Теор. часть | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| ОФП | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 39 |
| СПФ | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 32 |
| Техническая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Тактическая подготовка | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 3 |
| Воспитательная  работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Психологическая подготовка |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| Мед. обследование | 1 раз  в год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | 13 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | **102** |

**4.КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**4.1Контрольные нормативы для ГНП-1**

*Таблица 14*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|  | | | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6.4 | 6.8 |
| 1.2 | Челночный бег 3по 10 м | с | не более | |
| 10.0 | 10.4 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | с | не менее | |
| 110 | 105 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 35 | 30 |
| 2.2 | Скоростное ведение мяча 20м | с | не менее | |
| 10 | 10.7 |

**5.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.

3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2006. - 100 с.

4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2010. - 32 с.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.

7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.

8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.

9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2010. - 352 с.

10. 15. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2010. -144 с.