Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принято на заседании
Педагогического совета

Протокол от «23» 08 20 19 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
_____ Камезин А.Ю.
Приказ от «30» 08 20 19 г. № 98/ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта **баскетбол**

группа УУС – 1 г.о.

(составлена на основании дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Баскетбол, 2019 год, автор Клементенок Г.С.)

Возраст обучающихся 12-15
Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования,
работающий по программе:

Горланова Н.В.

г. Псков, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол, для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность» (далее - Программа). Разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии со стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на:

отбор одарённых детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лёгкой атлетике;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

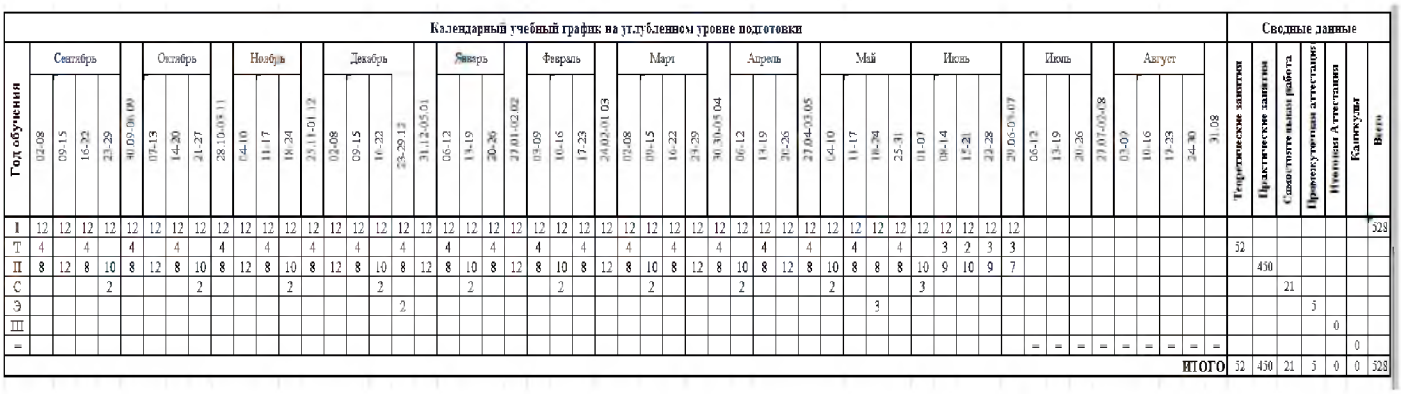
подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебный план образовательного процесса на 44 недели
для углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Общий объем часов	2288						528	528	616	616
1.	Обязательные предметные области	1708						394	394	460	460
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	226						52	52	61	61
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	342						79	79	92	92
1.3.	Вид спорта	684						158	158	184	184
1.4.	Основы профессионального самоопределения	456						105	105	123	123
2	Вариативные предметные области	580						134	134	156	156
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	242						56	56	65	65
2.2.	Судейская подготовка	112						26	26	30	30
2.3.	Специальные навыки	114						26	26	31	31
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	112						26	26	30	30
3.	Теоретические занятия	226		226				52	52	61	61
4.	Практические занятия	1950			1950			450	450	525	525
4.1.	Тренировочные мероприятия	1626						378	373	440	435
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	230						50	55	60	65
4.3.	Иные виды практических занятий	94						22	22	25	25
5.	Самостоятельная работа	90						21	21	24	24
6.	Аттестация	22						5	5	6	6
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		5	3	6	
6.2.	Итоговая аттестация	8					8		2		6

Учебный план образовательного процесса на 44 недели
для углубленного уровня сложности 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год
	Общий объем часов	528						528
1.	Обязательные предметные области	394						394
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52						52
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	79						79
1.3.	Вид спорта	158						158
1.4.	Основы профессионального самоопределения	105						105
2	Вариативные предметные области	134						134
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	56						56
2.2.	Судейская подготовка	26						26
2.3.	Специальные навыки	26						26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	26						26
3.	Теоретические занятия	52		52				52
4.	Практические занятия	450			450			450
4.1.	Тренировочные мероприятия	378						378
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	50						50
4.3.	Иные виды практических занятий	22						22
5.	Самостоятельная работа	21						21
6.	Аттестация	5						5
6.1.	Промежуточная аттестация	5				5		5
6.2.	Итоговая аттестация							



Годовой план распределения учебных часов
УУ-1

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1.	Обязательные предметные области	37	37	36	36	35	35	36	36	35	35	0	36	394
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	5	4	6	5	5	4	4	3		5	52
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	7	6	8	9	8	7	5	5		8	79
1.3	Ви спорта	14	15	16	17	12	11	14	16	16	17		10	158
1.4	Основы профессионального самоопределения	9	9	8	9	9	10	9	9	10	10		13	105
2.	Вариативные предметные области	11	11	12	12	13	13	12	12	13	13		12	134
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	7	6	4	3	7	7	6	3	3	2		8	56
2.2	Специальные навыки	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3		1	26
2.3	Судейская подготовка	1	1	3	4	1	1	2	2	5	6		0	26
2.4	Спортивное и специальное оборудование	1	2	2	2	3	3	2	4	2	2		3	26
Общее количество учебно-тренировочных часов в год		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48		48	528
Количество часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		12	
Количество занятий в неделю		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	
Продолжительность занятий (час)		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
Количество дней в месяц (год)		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		16	
3.	Самостоятельная работа	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	21
4.	Аттестация				2					3				5
4.1	Промежуточная аттестация				2					3				5
4.2	Итоговая аттестация													
5.	Медицинское обследование	Медицинская справка												

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольно-переводные упражнения для групп
углубленного уровня сложности Программы
и
Контрольные упражнения для зачисления в группы
углубленного уровня сложности Программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	8,4	8,5	8,6	9,2	9,3	9,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	230	225	225	220	215	215
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	55	50	48	50	45	43
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	255	250	244	225	220	216
	Бег 600 м	1мин20с	1мин25с	1мин28с	1мин25с	1мин30с	1мин33с
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка (таблица)						

Контрольно-переводные упражнения для базового и углубленного уровня
по оценке уровня технической подготовки

Уровень сложности программы	период обучения	Баллы	Передвижения в защитной стойке (сек.)		Передача мяча в движении (сек.)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Углубленный уровень	1-й год	**5**	**8,1**	**8,5**	**13,0**	**13,5**	**55**	**55**	**80**	**80**
		4	8,5	8,9	13,3	13,8	50	50	75	75
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	45	45	70	70
	2-й год	**5**	**8,1**	**8,5**	**13,0**	**13,4**	**60**	**60**	**90**	**90**
		4	8,5	8,9	13,2	13,7	55	55	85	85
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	50	50	80	80
	3-й год	**5**	**8,1**	**8,5**	**13,0**	**13,5**	**55**	**55**	**80**	**80**
		4	8,5	8,9	13,3	13,8	50	50	75	75
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	45	45	70	70
	4-й год	**5**	**8,1**	**8,5**	**13,0**	**13,4**	**60**	**60**	**90**	**90**
		4	8,5	8,9	13,2	13,7	55	55	85	85
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	50	50	80	80

Для перевода и зачисления в группы углубленного уровней сложности Программы обучающимся необходимо набрать баллы по каждому блоку контрольных упражнений

Развиваемое физическое качество	Углубленный уровень			
	УУ-1	УУ-2	УУ-3	УУ-4
Быстрота Скоростно-силовые качества Выносливость	26	27	28	29
Техническая подготовка	18	19	20	21

Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части
для углубленного уровней сложности Программы
при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание

Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма обучающихся. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию обучающихся.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за обучающимися как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивного занятия.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, её строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки обучающегося в процессе занятия.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников.
Билет № 10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников. Вопрос 2. История развития лёгкой атлетики.
Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного воспитанника. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

№ билета	Содержание

Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных воспитанников. Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными воспитанниками как основа достижений в спорте. Вопрос 4. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в учебно-тренировочном процессе и их основные виды
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 4. История развития легкой атлетики.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников. Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных воспитанников. Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Вопрос 2. Закаливание организма юного воспитанника. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Вопрос 3. Основные виды подготовки юного воспитанника в процессе занятия. Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДООСЦ «Юность.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачёт - Не зачёт».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка», «общая и специальная физическая подготовка» и «технической подготовка»

используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблицам), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал баллы по каждому блоку контрольных упражнений.

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка.

Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка.

Бег 20 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Инвентарь: секундомер.

Челночный бег 40 секунд на 28 м.

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка.

Бег 600 метров

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

Организационно-методические указания:

1) для обучающихся базового уровня сложности:

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся углубленного уровня сложности:

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.
Результат общего времени фиксируется в секундах.

Обязательная техническая программа:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу педагога перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется в секундах.
Инвентарь: 3 стойки.

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку по кольцу. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.
Организационно-методические указания:
1) для обучающихся базового уровня сложности
- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
2) для обучающихся углубленного уровня сложности
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда. Результат общего времени фиксируется (в секундах).
Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.
Организационно-методические указания:
1) для обучающихся базового уровня сложности
- обучающиеся выполняют 20 бросков.
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков
(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).
2) для обучающихся углубленного уровня сложности
- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска –
в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).
Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.
Организационно-методические указания: обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.
для обучающихся базового уровня сложности:
- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.
2) для обучающихся углубленного уровня сложности:
- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён. Фиксируется общее количество бросков и

попаданий (за 1 попадание – 5 %).
Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.