

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско–юношеского туризма и краеведения

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУСО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 25.05.2023 г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № № 603-д от 25.05.2023 г.

Рабочая программа
первого года обучения по адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол»

Возраст обучающихся: от 15 и старше

Авторы-составители программы:
Гамм Е.Э., тренер-преподаватель,
Гридчин А.А., тренер-преподаватель

Автор-составитель рабочей программы:
Гамм Е.Э., тренер-преподаватель

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Особенности обучения в текущем году: особенности обучения в текущем учебном году по общеразвивающей программе: особенности условий реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с реализуемой общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.	
Особенности организации образовательной деятельности по общеобразовательной общеразвивающей (количество групп, возраст обучающихся, количественный состав, количество учебных часов по программе)	Первый год обучения. Возраст обучающихся от 15 лет. Количество учебных часов – 324 ч. Занятия 3 раза в неделю, продолжительность занятий Закадемических часа, академический час – 45 минут.
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.
Изменения режима занятий в текущем учебном году (продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа), формы контроля.	
Применение иных, отличающихся от общеобразовательной программы форм занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных формульных занятий) в текущем учебном году	
Изменения, внесенные в общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части общеразвивающей программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы)	
Планируемые результаты этого года обучения и способы их оценки	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
-------	-------	---------------	--------------	--------------	----------------

1	октябрь	Беседа Практическое занятие	3	1.Беседа по технике безопасности на занятиях баскетболом. Теория. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Опрос. Контрольные упражнения
2	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами).	Контрольные упражнения
3	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Повторение стойки баскетболиста, держания мяча, ведения мяча на месте и в движении.	Контрольные упражнения
4	октябрь	Практическое занятие	3	Понятие СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Передвижение в стойке баскетболиста.	Контрольные упражнения
5	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Контрольные упражнения
6	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Остановка в два шага после ускорения.	Контрольные упражнения
7	октябрь	Практическое занятие	3	Контроль физической подготовленности.	тестирование
8	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Контрольные упражнения
9	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Контрольные упражнения
10	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Имитация защитных действий против игрока нападения.	Контрольные упражнения
11	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости.	Контрольные упражнения
12	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Контрольные упражнения
13	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Ведение мяча изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Контрольные упражнения
14	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Ведение мяча изменением высоты отскока.	Контрольные упражнения
15	октябрь	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Передача одной рукой от плеча.	Опрос. Контрольные упражнения
16	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Передача одной рукой с шагом вперед.	Контрольные упражнения
15	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП имитация передачи одной рукой с шагом вперед.	Контрольные упражнения
17	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте. Имитация передачи одной рукой после ведения мяча.	Контрольные упражнения
18	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте.	Контрольные упражнения
19	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении.	Контрольные упражнения

20	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении.	Контрольные упражнения
21	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Контрольные упражнения
22	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Подвижные игры. ТП Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	Контрольные упражнения
23	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	Контрольные упражнения
24	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Контрольные упражнения
25	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	Контрольные упражнения
26	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.	Контрольные упражнения
27	декабрь	Практическое занятие	3	ОФП. Отжимание от пола. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	Контрольные упражнения
28	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Контрольные упражнения
29	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
30	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
31	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	Контрольные упражнения
32	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Передвижения в защитной стойке, ведение мяча, передачи мяча на месте от груди.	Контрольные упражнения
33	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. Ведение мяча бегом. Эстафеты.	Контрольные упражнения
34	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	Контрольные упражнения
35	декабрь	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (фитболами).	Контрольные упражнения
36	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП Ведение мяча правой-левой рукой с изменением высоты отскока на месте, бросков мяча после ведения.	Контрольные упражнения
37	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития быстроты движений. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Эстафеты.	Контрольные упражнения

38	декабрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Правила баскетбола. ТП. Обучение ведению с изменением скорости.	Опрос. Контрольные упражнения
39	январь	Практическое занятие	3	Контроль физической подготовленности.	тестирование
40	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока; броски в движении после двух шагов.	Контрольные упражнения
41	январь	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (гимнастическими палками)	Контрольные упражнения
42	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТПП. Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольные упражнения
43	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТП. Обучение броску в прыжке одной рукой с места. Эстафеты.	Контрольные упражнения
44	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Совершенствование бросков мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
45	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Ведение мяча, передачи, броски изученными способами и в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
46	январь	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (обручами). Учебная игра.	Контрольные упражнения
47	январь	Практическое занятие	3	Контроль технической подготовленности.	тестирование
48	февраль	Практическое занятие	3	ТП. Совершенствование броска мяча одной рукой в прыжке с поворотом. Учебная игра.	Контрольные упражнения
49	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Совершенствование выполнения штрафного броска.	Контрольные упражнения
50	февраль	Практическое занятие	3	Совершенствование индивидуальных защитных действий (передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча).	Контрольные упражнения
51	февраль	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Знакомство с выдающимися личностями России. ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (с мячами различного диаметра)	Опрос. Контрольные упражнения
52	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Контрольные упражнения
53	февраль	Практическое занятие	3	ТПП. Групповые взаимодействия в парах (передачи, ведение, броски) 2x1.	Контрольные упражнения
54	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Ловля и передача мяча в комбинированных упражнениях.	Контрольные упражнения
55	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Броски по кольцу в прыжке (с ближней и дальней дистанции).	Контрольные упражнения
56	февраль	Практическое занятие	3	Обучение дальнему броску с подбором и добиванием.	Контрольные упражнения
57	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП. Штрафные броски.	Контрольные упражнения

58	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Контрольные упражнения
59	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТТП Учебная игра.	Контрольные упражнения
60	февраль	Практическое занятие	3	ТТП Совершенствование игры в защите, опеки игрока. Учебная игра.	Контрольные упражнения
61	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные упражнения
62	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТТП. Перехват мяча. Обучение командным действиям в нападении.	Контрольные упражнения
63	март	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Правила соревнований. ТП Обучение игре в защите, опеке игрока. ТТП Учебная игра.	Опрос. Контрольные упражнения
64	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Обучение ловле катящегося мяча. Учебная игра.	Контрольные упражнения
65	март	Практическое занятие	3	ТП Обучение ловле катящегося мяча. Совершенствование передачи мяча одной рукой снизу.	Контрольные упражнения
66	март	Практическое занятие	3	ОФП. ТП Броски от головы и броски снизу двумя руками.	Контрольные упражнения
67	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
68	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 30м и 60м. Обучение броску мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении.	Контрольные упражнения
69	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 30м и 60м. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
70	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТТП Взаимодействие «отдал мяч – выйди под кольцо».	Контрольные упражнения
71	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола в движении. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
72	март	Практическое занятие	3	ОФП Прыжки с толчком с двух ног. Взаимодействие «отдал мяч – выйди под кольцо»	Контрольные упражнения
73	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП Ведение мяча без зрительного контроля.	Контрольные упражнения
74	март	Практическое занятие	3	ОФП. Прыжки в длину с места. ТТП Совершенствование действий защитников при персональной опеке.	Контрольные упражнения
75	апрель	Практическое занятие	3	ОФП Прыжки через скакалку. ТТП Совершенствование действий защитников при персональной опеке.	Контрольные упражнения
76	апрель	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Нарушение правил в баскетболе. ТП Совершенствование ведения, передач, бросков мяча в прыжке после ведения и ловли.	Опрос. Контрольные упражнения
77	апрель	Практическое занятие	3	ОФП Общеразвивающие упражнения: элементарные, на снарядах (скамейка). Учебная игра 4х4.	Контрольные упражнения
78	апрель	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ТП Передача одной рукой снизу от пола на месте и в движении.	Контрольные упражнения

79	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития прыгучести. ТП Передача одной рукой снизу от пола на месте и в движении. ТТП Игровые взаимодействия 3х3.	Контрольные упражнения
80	апрель	Практическое занятие	3	СФП Развитие быстроты и ловкости. ТП Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	Контрольные упражнения
81	апрель	Практическое занятие	3	СФП Развитие выносливости. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
82	апрель	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Контрольные упражнения
83	апрель	Практическое занятие	3	ТП Ловля мяча после полукотскока.	Контрольные упражнения
84	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития прыгучести. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
85	апрель	Практическое занятие	3	ТП Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы с места и в прыжке. ТТП Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	Контрольные упражнения
86	апрель	Практическое занятие	3	Теория. Правила поведения и безопасности на занятиях. ОФП Прыжки через скакалку.	Опрос. Контрольные упражнения
87	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития быстроты движений. ТТП Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	Контрольные упражнения
88	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития ловкости. ТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
89	апрель	соревнование	3	Кубок Свердловской области по виду спорта ЛИН	Участие в соревнованиях (место)
90	май	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ТТП Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
91	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке.	Контрольные упражнения
92	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития прыгучести. ТП Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке.	Контрольные упражнения
93	май	Практическое занятие	3	СФП Развитие выносливости. ТП Совершенствование передачи мяча от головы. Учебная игра.	Контрольные упражнения
94	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Сотрудничество в коллективе. ОФП Прыжки через скакалку. ТП Совершенствование передачи мяча от головы.	Опрос Контрольные упражнения
95	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития быстроты движений ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
96	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях. Учебная игра.	Контрольные упражнения
97	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование ловли высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
98	май	Практическое занятие	3	ТП Передачи мяча от головы. Учебная игра.	Контрольные упражнения

99	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Жесты судей. ТП Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Опрос. Контрольные упражнения
100	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития прыгучести. ТП Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Контрольные упражнения
101	май	Практическое занятие	3	ОФП Подтягивание на перекладине. ТП Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Контрольные упражнения
102	май	Практическое занятие	3	Контроль физической подготовленности.	тестирование
103	май	Практическое занятие	3	ОФП Кросс 500 м. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
104	май	Практическое занятие	3	Контроль технической подготовленности.	тестирование
105	май	Практическое занятие	3	СФП Развитие выносливости. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
106	май	Практическое занятие	3	Контрольное тестирование (теоретическая подготовка)	тестирование
107	май	Практическое занятие	3	ОФП Кросс 500 м. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
108	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития ловкости. ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения

3. Учебно-методические материалы:

1. Профессиональный спорт, массовые соревнования, уличный, детский, студенческий баскетбол. URL: <http://www.basketball.ru/> – Текст: электронный.

2. Весь баскетбол - Свежие новости, история, рекорды, НБА, Евролига, Суперлига, СЕБЛ, всё о стритболе, форум, баскетбол в сети. А также: литература про баскетбол, фотографии, видео, аудио, mp3, игроки, команды, лиги, правила, судейские жесты, словарь терминов, расписание игр, онлайн игры. URL: <http://www.slamdunk.ru/> – Текст: электронный.

3. Мир баскетбола - На сайте изложены правила баскетбола, история рождения игры, биографии игроков, имеются фотографии игроков, видео, список упражнений для баскетболистов, интернет-магазин. URL: <http://www.2points.ru/> – Текст: электронный.

4. PRO Баскетбол - История баскетбола, правила игры, программы тренировок. URL: <http://www.probasket.ru/>. – Текст: электронный.