

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУСО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 30.05.2024г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец
молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 663-д от 30.05.2024 г.

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

Возраст обучающихся: от 14 и старше
Срок реализации: 3 года

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

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

г. Екатеринбург, 2024

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
<p>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.</p>	<p>На базовом уровне (второй год обучения) уменьшается объём общей физической подготовки, увеличивается количество часов технической и технико-тактической подготовки. Обучающиеся готовятся и принимают участие в областных соревнованиях.</p>
<p>Особенности организации образовательной деятельности по общеобразовательной общеразвивающей (количество групп, возраст обучающихся, количественный состав, количество учебных часов по программе)</p>	<p>Второй год обучения. Возраст обучающихся от 14 лет. Количество учебных часов – 324 ч. Занятия 3 раза в неделю, продолжительность занятий Закадемических часа, академический час – 45 минут. Количество обучающихся 11 человек. Группа смешанная (мужская-женская), разновозрастная.</p>
<p>Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.</p>	<p>Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.</p>
<p>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.</p>	<p>Занятия 3 раза в неделю, продолжительность занятий Закадемических часа, академический час – 45 минут. Формы контроля: сдача теста по теоретической подготовке, нормативов по физической подготовке и технической подготовленности. Входной контроль осуществляется в начале обучения в виде выполнения физических нормативов: бег 60 м, прыжки в длину с места, подтягивание (для юношей), наклоны туловища из положения сидя на полу (для девушек). Итоговый аттестационный контроль осуществляется в конце каждого учебного года обучения в виде сдачи теста по теоретической подготовке, сдаче нормативов по общей физической и технической подготовке (дриблинг, броски).</p>
<p>Применение иных, отличающихся от общеобразовательной программы форм занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий) в текущем учебном году</p>	
<p>Изменения, внесенные в общеразвивающую</p>	

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.

Календарный учебный график базового уровня

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	Беседа Практическое занятие	3	Теоретическая подготовка. ТП. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Опрос Контрольные упражнения
2	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Контрольные упражнения
3	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	Контрольные упражнения
4	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	Контрольные упражнения
5	октябрь	Практическое занятие	3	Контроль физической и технической подготовленности.	тестирование
6	октябрь	Практическое занятие	3	Повороты в движении. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Контрольные упражнения
7	октябрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Выдающиеся спортсмены России. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Контрольные упражнения
8	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. ТП: Совершенствование защитных действий против игрока нападения	Контрольные упражнения
9	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. ТП: Совершенствование защитных действий против игрока нападения	Контрольные упражнения
10	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Контрольные упражнения
11	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Поднимание туловища. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Контрольные упражнения
12	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Ведение мяча изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Контрольные упражнения
13	октябрь	Практическое занятие	3	Теория. Основные правила гигиены на тренировках. ТП. Передача одной рукой от плеча.	Опрос. Контрольные упражнения
14	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Передача одной рукой с шагом вперед.	Контрольные упражнения
15	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Вырывание мяча. ТП. Имитация передачи одной рукой с шагом вперед.	Контрольные упражнения
16	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Совершенствование передач одной рукой после ведения мяча.	Контрольные упражнения
17	ноябрь	Практическое занятие	3	Совершенствование передачи одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные упражнения
18	ноябрь	Практическое занятие	3	ТП. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Передача одной рукой с отскоком от пола в движении.	Контрольные упражнения
19	ноябрь	Практическое занятие	3	Ловля и передача мяча в парах. Вырывание мяча.	Контрольные упражнения

20	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТП Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Контрольные упражнения
21	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Подвижные игры. ТП Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	Контрольные упражнения
22	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ТП. Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	Контрольные упражнения
23	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Контрольные упражнения
24	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	Контрольные упражнения
25	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.	Контрольные упражнения
26	декабрь	Практическое занятие	3	ОФП. Отжимание от пола. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	Контрольные упражнения
27	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	Контрольные упражнения
28	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
29	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные упражнения
30	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	Контрольные упражнения
31	декабрь	Практическое занятие	3	ТП. Передвижения в защитной стойке, ведение мяча, передачи мяча на месте от груди.	Контрольные упражнения
32	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Совершенствование поворотов на месте, ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	Контрольные упражнения
33	декабрь	Практическое занятие	3	ТПП. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра 4Х4.	Контрольные упражнения
34	декабрь	Практическое занятие	3	ТПП. Учебная игра 4Х4.	Контрольные упражнения
35	декабрь	Практическое занятие	3	Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольные упражнения
36	декабрь	Практическое занятие	3	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Эстафеты.	Контрольные упражнения
37	декабрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Мотивы занятий физическими упражнениями. Передачи мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	Опрос. Контрольные упражнения
38	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития выносливости. ТП. Броски мяча в движении после ловли. Учебная игра на одно кольцо 2Х2.	Контрольные упражнения
39	январь	Практическое занятие	3	ТП. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока; броски в движении после двух шагов. Обучение штрафному броску.	Контрольные упражнения
40	январь	Практическое занятие	3	Теория. Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. ОФП. ТПП. Учебная игра.	Опрос. Контрольные упражнения
41	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести. ТПП. Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольные упражнения
42	январь	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. ТПП. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные упражнения
43	январь	Практическое занятие	3	ТПП. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные упражнения
44	январь	Практическое	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Ведение	Контрольные

		занятие		мяча, передачи, броски изученными способами и в различных сочетаниях. ТТП. Учебная игра.	упражнения
45	январь	Практическое занятие	3	ТП. Обучение броску мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра.	Контрольные упражнения
46	январь	Практическое занятие	3	ТТП. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	Контрольные упражнения
47	февраль	Практическое занятие	3	ТТП. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	Контрольные упражнения
48	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Совершенствование выполнения штрафного броска. ТТП. Обучение индивидуальным защитным действиям. Учебная игра.	Контрольные упражнения
49	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТТП. Совершенствование индивидуальных защитных действий. Учебная игра.	Контрольные упражнения
50	февраль	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами.	Опрос. Контрольные упражнения
51	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Контрольные упражнения
52	февраль	Практическое занятие	3	ТТП. Групповые взаимодействия в парах (передачи, ведение, броски) 2х1.	Контрольные упражнения
53	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Ловля и передача мяча в комбинированных упражнениях.	Контрольные упражнения
54	февраль	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП. Броски по кольцу в прыжке (с ближней и дальней дистанции).	Контрольные упражнения
55	февраль	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами. ТП. Обучение дальнему броску с подбором и добиванием.	Контрольные упражнения
56	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Штрафные броски. ТТП. Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
57	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТТП Обучение отсеканию и подбору мяча.	Контрольные упражнения
58	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТП Обучение игре в защите, опеке игрока. ТТП Учебная игра.	Контрольные упражнения
59	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТТП Совершенствование игры в защите, опеки игрока. Учебная игра.	Контрольные упражнения
60	март	Практическое занятие	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, на снарядах (перекладина) ТП Передача одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные упражнения
61	март	Практическое занятие	3	СФП. ТТП. Перехват мяча. Обучение командным действиям в нападении.	Контрольные упражнения
62	март	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Правила игры и методика судейства. ОФП. ТП Обучение игре в защите, опеке игрока. ТТП Учебная игра.	Опрос. Контрольные упражнения
63	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития ловкости. ТП Обучение ловле катящегося мяча. Учебная игра.	Контрольные упражнения
64	март	Практическое занятие	3	СФП. ТП Обучение игре в защите, опеке игрока. ТТП Учебная игра.	Контрольные упражнения
65	март	Практическое занятие	3	ТП Обучение ловле катящегося мяча. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Контрольные упражнения
66	март	Практическое занятие	3	ОФП ТП Броски от головы и броски снизу двумя руками. ТТП Учебная игра.	Контрольные упражнения
67	март	Практическое занятие	3	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Обучение броску от головы и броску снизу двумя руками. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
68	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 100м. Обучение броску мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
69	март	Практическое занятие	3	ОФП. Бег 200м. Совершенствование броска мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
70	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола с места. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения

71	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ведение мяча без зрительного контроля. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
72	март	Практическое занятие	3	ОФП Прыжки с толчком с двух ног. ТТП Борьба за мяч после отскока от щита. Взаимодействие «отдал мяч – выйди под кольцо»	Контрольные упражнения
73	март	Практическое занятие	3	СФП. ТП Ведение мяча без зрительного контроля. Перехват мяча.	Контрольные упражнения
74	март	Практическое занятие	3	ОФП. 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	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. Нападение быстрым прорывом. ТП Учебная игра 4х4.	Контрольные упражнения
78	апрель	Практическое занятие	3	СФП. ТП Передача одной рукой снизу от пола на месте и в движении.	Контрольные упражнения
79	апрель	Практическое занятие	3	СФП 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. ТТП Командные действия в защите.	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. ТТП Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
83	апрель	Практическое занятие	3	СФП. ТП Ловля мяча после полуотскока. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
84	апрель	Практическое занятие	3	СФП Ловля мяча после полуотскока. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
85	апрель	Практическое занятие	3	СФП Ловля мяча после полуотскока. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
86	апрель	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Травмы и их предупреждение. ТП Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке.	Опрос. Контрольные упражнения
87	апрель	Практическое занятие	3	СФП. ТП Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке. ТТП.	Контрольные упражнения
88	апрель	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития ловкости. ТП Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
89	апрель	Практическое занятие	3	ТП Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
90	май	Практическое занятие	3	ТТП Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
91	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке. ТТП Обучение тактическим действиям игроков в зонной защите.	Контрольные упражнения
92	май	Практическое занятие	3	ТП Совершенствование бросков мяча одной рукой от головы в прыжке. Командные действия в нападении.	Контрольные упражнения
93	май	Практическое занятие	3	Обучение ловле высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
94	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. ТП Совершенствование передачи мяча от головы. ТТП.	Контрольные упражнения
95	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития быстроты движений ТП Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях. Учебная игра.	Контрольные упражнения
96	май	Практическое занятие	3	СФП Упражнения для развития ловкости. ТТП. Командные действия в нападении.	Контрольные упражнения
97	май	Практическое занятие	3	СФП ТП Совершенствование ловли высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передачи	Контрольные упражнения

				мяча от головы. Учебная игра.	
98	май	Практическое занятие	3	СФП ТП Совершенствование ловли высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. ТТП.	Контрольные упражнения
99	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Жесты судей. СФП. ТП Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Опрос. Контрольные упражнения
100	май	Практическое занятие	3	СФП. ТТП Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4.	Контрольные упражнения
101	май	Практическое занятие	3	ОФП. ТТП. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5.	Контрольные упражнения
102	май	Практическое занятие	3	ТТП. Участие в областных соревнованиях.	Участие в соревнованиях (место)
103	май	Практическое занятие	3	ОФП Кросс 500 м. ТП Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
104	май	Практическое занятие	3	Контроль физической, технической, теоретической подготовленности.	Тестирование
105	май	Практическое занятие	3	СФП Развитие выносливости. ТП Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
106	май	Практическое занятие	3	ОФП Прыжки в длину с места. Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях. Контрольное тестирование (теоретическая подготовка).	Тестирование
107	май	Практическое занятие	3	ОФП Кросс 1000 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

2. 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.