

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 30.05.2025г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 725-д от 30.05.2025 г.

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

Возраст обучающихся: от 14 и старше

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

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

г. Екатеринбург, 2025

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.	На продвинутом уровне (третий год обучения) уменьшается объём общей физической подготовки, увеличивается количество часов технико–тактической подготовки. Обучающиеся готовятся и принимают участие в областных и российских соревнованиях.
Особенности организации образовательной деятельности по общеобразовательной общеразвивающей (количество групп, возраст обучающихся, количественный состав, количество учебных часов по программе)	Третий год обучения. Возраст обучающихся от 14 лет. Количество учебных часов – 324 ч. Занятия 3 раза в неделю, продолжительность занятий 3 академических часа, академический час – 45 минут. Количество обучающихся 9 человек. Группа смешанная (мужская-женская), разновозрастная.
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 форм учебных 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.

Календарный учебный график продвинутого уровня

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	Беседа Практическое занятие	3	Теоретическая подготовка. ОФП. Остановка прыжком после ускорения.	Опрос Контрольные упражнения
2	октябрь	Практическое	3	СФП. Остановка прыжком после ускорения.	Контрольные

		занятие			еупражнения
3	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Контрольные еупражнения
4	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	Контрольные еупражнения
5	октябрь	Практическое занятие	3	Контроль физической подготовленности.	тестирование
6	октябрь	Практическое занятие	3	Совершенствование действий атаки против игрока защиты.	Контрольные еупражнения
7	октябрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Выдающиеся спортсмены Свердловской области. Бросок прямой рукой над головой (крюком).	Контрольные еупражнения
8	октябрь	Практическое занятие	3	Контроль технической подготовленности.	тестирование
9	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. ТП Совершенствование защитных действий против игрока нападения.	Контрольные еупражнения
10	октябрь	Практическое занятие	3	ТП Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Контрольные еупражнения
11	октябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Бросок прямой рукой над головой (крюком).	Контрольные еупражнения
12	октябрь	Практическое занятие	3	ТП. Ведение мяча изменением высоты отскока. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные еупражнения
13	октябрь	Практическое занятие	3	Теория. История развития баскетбола. ТП. Передача одной рукой от плеча.	Опрос. Контрольные еупражнения
14	октябрь	Практическое занятие	3	СФП. Бросок с поворотом.	Контрольные еупражнения
15	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Вырывание мяча. ТТП. Совершенствование передачи одной рукой с шагом вперед.	Контрольные еупражнения
16	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Совершенствование передачи одной рукой после ведения мяча. Быстрый прорыв.	Контрольные еупражнения
17	ноябрь	Практическое занятие	3	Совершенствование передачи одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные еупражнения
18	ноябрь	Практическое занятие	3	Передача одной рукой с отскоком от пола в движении. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные еупражнения
19	ноябрь	Практическое занятие	3	Ловля и передача мяча в парах. Вырывание мяча.	Контрольные еупражнения
20	ноябрь	Практическое занятие	3	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Быстрый прорыв.	Контрольные еупражнения
21	ноябрь	Практическое занятие	3	ТП Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Контрольные еупражнения
22	ноябрь	Практическое занятие	3	ОФП. Бросок с поворотом и остановки.	Контрольные еупражнения
23	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Контрольные еупражнения
24	ноябрь	Практическое занятие	3	СФП. Бросок с поворотом.	Контрольные еупражнения
25	ноябрь	Практическое занятие	3	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольные еупражнения
26	декабрь	Практическое занятие	3	ОФП. Быстрый прорыв.	Контрольные еупражнения
27	декабрь	Практическое занятие	3	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Контрольные еупражнения
28	декабрь	Практическое занятие	3	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	Контрольные еупражнения
29	декабрь	Практическое занятие	3	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Контрольные еупражнения
30	декабрь	Практическое занятие	3	СФП. Перехват мяча.	Контрольные еупражнения
31	декабрь	Практическое	3	ТП. Передвижения в защитной стойке, ведение мяча,	Контрольные

		занятие		передачи мяча на месте от груди.	еупражнения
32	декабрь	Практическое занятие	3	ТП. Совершенствование поворотов на месте, ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	Контрольны еупражнения
33	декабрь	Практическое занятие	3	ТПП.Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра 4Х4.	Контрольны еупражнения
34	декабрь	Практическое занятие	3	Быстрый прорыв. Учебная игра 4х4.	Контрольны еупражнения
35	декабрь	Практическое занятие	3	Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольны еупражнения
36	декабрь	Практическое занятие	3	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Эстафеты.	Контрольны еупражнения
37	декабрь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Передачи мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	Опрос. Контрольны еупражнения
38	январь	Практическое занятие	3	СФП. Учебная игра на одно кольцо 2Х2.	Контрольны еупражнения
39	январь	Практическое занятие	3	Перехват мяча.	Контрольны еупражнения
40	январь	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Сущность и назначение планирования, его виды. Учебная игра.	Опрос. Контрольны еупражнения
41	январь	Практическое занятие	3	Индивидуальные защитные действия против игрока без мяча и в момент ведения.	Контрольны еупражнения
42	январь	Практическое занятие	3	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольны еупражнения
43	январь	Практическое занятие	3	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Контрольны еупражнения
44	январь	Практическое занятие	3	Ведение мяча, передачи, броски изученными способами и в различных сочетаниях. Учебная игра.	Контрольны еупражнения
45	январь	Практическое занятие	3	Обучение броску мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра.	Контрольны еупражнения
46	январь	Практическое занятие	3	ТПП. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	Контрольные упражнения
47	февраль	Практическое занятие	3	ТПП. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	Контрольные упражнения
48	февраль	Практическое занятие	3	ТПП. Обучение индивидуальным защитным действиям (вырыванию и выбиванию мяча). Учебная игра.	Контрольны еупражнения
49	февраль	Практическое занятие	3	Совершенствование индивидуальных защитных действий. Учебная игра.	Контрольны еупражнения
50	февраль	Беседа Практическое занятие	3	Теория. ОФП. ТПП. Групповые взаимодействия в парах (передачи, ведение, броски) 2х1.	Опрос. Контрольны еупражнения
51	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТПП. Групповые взаимодействия в парах (передачи, ведение, броски) 2х1.	Контрольны еупражнения
52	февраль	Практическое занятие	3	ТПП. Групповые взаимодействия в парах (передачи, ведение, броски) 2х1.	Контрольны еупражнения
53	февраль	Практическое занятие	3	ТП. Ловля и передача мяча в комбинированных упражнениях.	Контрольны еупражнения
54	февраль	Практическое занятие	3	СФП. ТП. Броски по кольцу в прыжке (с ближней и дальней дистанции).	Контрольны еупражнения
55	февраль	Практическое занятие	3	ОФП. ТП. Обучение дальнему броску с подбором и добиванием.	Контрольны еупражнения
56	февраль	Практическое занятие	3	ТП. Штрафные броски. ТПП. Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольны еупражнения
57	февраль	Практическое занятие	3	ТПП Обучение отсеканию и подбору мяча.	Контрольны еупражнения
58	февраль	Практическое занятие	3	Перехват мяча. ТП Обучение игре в защите, опеке игрока. ТПП Учебная игра.	Контрольны еупражнения
59	февраль	Практическое занятие	3	ТПП Совершенствование игры в защите, опеки игрока. Учебная игра.	Контрольны еупражнения

60	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой с отскоком от пола.	Контрольные упражнения
61	март	Практическое занятие	3	ТПП. Перехват мяча. Обучение командным действиям в нападении.	Контрольные упражнения
62	март	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. ТТП Учебная игра.	Опрос. упражнения
63	март	Практическое занятие	3	СФП. ТП Обучение ловле катящегося мяча. Учебная игра.	Контрольные упражнения
64	март	Практическое занятие	3	ТП Обучение игре в защите, опеке игрока.	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	Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
67	март	Практическое занятие	3	Обучение броску от головы и броску снизу двумя руками. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
68	март	Практическое занятие	3	ОФП. Обучение броску мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. ТПП Учебная игра.	Контрольные упражнения
69	март	Практическое занятие	3	ОФП. Совершенствование броска мяча в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. 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.	Опрос. Контрольные упражнения
71	март	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола в движении. Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
72	март	Практическое занятие	3	Борьба за мяч после отскока от щита. Взаимодействие «отдал мяч – выйди под кольцо»	Контрольные упражнения
73	март	Практическое занятие	3	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	Совершенствование действий защитников при персональной опеке.	Контрольные упражнения
76	апрель	Практическое занятие	3	Теория. Основные приёмы самоконтроля. ТП Совершенствование ведения, передач, бросков мяча в прыжке после ведения и ловли.	Опрос. Контрольные упражнения
77	апрель	Практическое занятие	3	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 4х4.	Контрольные упражнения
78	апрель	Практическое занятие	3	Передача одной рукой снизу от пола в движении.	Контрольные упражнения
79	апрель	Практическое занятие	3	ТП Передача одной рукой снизу от пола в движении. ТТП Игровые взаимодействия 3х3.	Контрольные упражнения
80	апрель	Практическое занятие	3	СФП ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
81	апрель	Практическое занятие	3	Борьба за мяч после отскока от щита.	Контрольные упражнения
82	апрель	Практическое занятие	3	Групповые взаимодействия в тройках.	Контрольные упражнения
83	апрель	Практическое занятие	3	Ловля мяча после полуотскока. ТТП Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
84	апрель	Практическое занятие	3	Ловля мяча после полуотскока. Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
85	апрель	Практическое занятие	3	Командные действия в защите.	Контрольные упражнения
86	апрель	Беседа. Практическое занятие	3	Теория. Травмы и их предупреждение. Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке.	Опрос. Контрольные упражнения
87	апрель	Практическое занятие	3	Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке. Совершенствование групповых тактических	Контрольные упражнения

				действий в нападении.	
88	апрель	Практическое занятие	3	Борьба за мяч после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
89	апрель	Практическое занятие	3	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	Обучение тактическим действиям игроков в зонной защите.	Контрольные упражнения
92	май	Практическое занятие	3	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. Первая помощь при травмах. Учебная игра.	Контрольные упражнения
95	май	Практическое занятие	3	Взаимодействие «Скрестный выход через центрального». Учебная игра.	Контрольные упражнения
96	май	Практическое занятие	3	Командные действия в нападении.	Контрольные упражнения
97	май	Практическое занятие	3	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	Контрольные упражнения
98	май	Практическое занятие	3	Совершенствование ловли высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра.	Контрольные упражнения
99	май	Беседа Практическое занятие	3	Теория. Правила судейства. Совершенствование передвижений в нападении и защите.	Опрос. Контрольные упражнения
100	май	Практическое занятие	3	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4.	Контрольные упражнения
101	май	Практическое занятие	3	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5.	Контрольные упражнения
102	май	Практическое занятие	3	Контроль физической подготовленности (сдача нормативов)	Тестирование
103	май	Практическое занятие	3	ОФП ТП Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
104	май	Практическое занятие	3	Контроль технической подготовленности. Контрольное тестирование (теоретическая подготовка).	Тестирование
105	май	Практическое занятие	3	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
106	май	Практическое занятие	3	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.	Контрольные упражнения
107	май	Практическое занятие	3	Совершенствование ведения, ловли, передач, бросков мяча в различных сочетаниях.	Контрольные упражнения
108	май	Практическое занятие	3	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/>.

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/>.

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/>.

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

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» отслеживается с помощью диагностической карты мониторинга, в которую включены следующие интегрированные результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные, а также результаты участия обучающихся в соревнованиях (муниципальных, областных, российских). (Приложение 1).

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень.

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы.

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

Предметные результаты обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» определяются в виде сдачи теста по теоретической подготовке, нормативов по физической подготовке и технической подготовленности. Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся позволяет выявить динамику развития спортсменов с нарушениями интеллекта с момента начала обучения по программе до его окончания.

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) подтягивание и технических навыков (дриблинг, броски мяча в кольцо). Итоговый аттестационный контроль осуществляется в конце каждого учебного года обучения в виде сдачи теста по теоретической подготовке (Приложение 2), сдаче нормативов по общей физической (Приложение 3) и технической подготовке (Приложение 4).

Значение предметных результатов обучающегося:

2 балла – хорошо;

1 балл – удовлетворительно.