

Обсуждено и рекомендовано
к утверждению
педагогическим советом
МБОУ «Школа № 112»
Протокол № 1
«31» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа № 112»
А.А.Иванова
Приказ № 307
«31» августа 2023 г..

РАССМОТРЕНО

Советом МБОУ «Школа № 112»

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома МБОУ «Школа № 112»

С.О. Мнацакян

Протокол №1 от 31.08.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По баскетболу

Тренер-преподаватель: Шишлов С. Н.

г. Ростов-на-Дону 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам
4. Программный материал
5. Контрольные нормативы
6. Доработки

1. Пояснительная записка

1. Программа составлена на основе общеразвивающей программы дополнительного образования по виду спорта баскетбол для спортивно-оздоровительных групп старшего возраста, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 № 114)

2. Задачи работы в группе:

- Приобретение основ теоретических знаний.
- Формирование у детей стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств(силы, координации, гибкости, быстроты, ловкости), укрепление здоровья, закаливание организма.
- Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
- Формирование первичных навыков соревновательной деятельности.
- Формирование основ коммуникативных отношений внутри детского коллектива.
- передача одаренных детей в группы учебно-тренировочного этапа.

3. Методика обучения и организации учебно-тренировочных занятий:

а) Методы организации занятий:

- фронтальный
- поточный
- проходной
- групповой
- круговой тренировки
- индивидуального обучения

б) Методы обучения:

- словесный – наглядный
- расчлененного упражнения
- игровой
- соревновательный
- равномерный
- повторно-переменный

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Учебный период (35 недель)

№	ЭТАП ОБУЧЕНИЯ	СОГ
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	210
1	Теоретическая Подготовка	6
2	Психологическая подготовка	2
3	ОФП	60
4	СФП	34
5	Техническая Подготовка	20
6	Тактическая Подготовка	20
7	Контрольные нормативы	8
8	Участие в соревнованиях	8
9	Игровая	52

2. Оздоровительный период (12 недель)

№	ВСЕГО ЧАСОВ	54
1	ОФП	18
2	СФП	18
3	Техническая Подготовка	18

прыжок толчком одной ноги	в прыжке		с изменением скорости	с отскоком от щита	с отскоком от щита	выход для отвлечения мяча	противодействие выходу на свободное место
повороты вперед	встречные	от плеча (с отскоком)	с поворотом и переводами	без отскока от щита	с места	атака корзины	противодействие атаке корзине
повороты назад	поступательные		без зрительного контроля	в движении	в движении	«Передал мяч и входи»	Противодействие атаке корзине
остановка прыжком	сопровождающие		по прямой	перед щитом	прямо перед щитом	розыгрыш мяча	подстраховка
остановка двумя шагами		от головы	по дугам, зигзагом	под углом к щиту		наведение пересечение	система личной защиты
		встречные	по кругам	параллельно щиту		заслон	групповой отбор
		снизу (с отскоком)			в прыжке	треугольник	переключение
					дальние	скрестный выход	

Календарно-тематическое планирование работы на месяц

Разделы	№ занятия Дата	Месяц: Сентябрь															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
		2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30			
Теория:																	
«Физическая подготовка баскетболиста»	X	X															
«Питание спортсменов. Режим дня»																	
Психологическая подготовка																	
ОФП, СФП	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
Техника нападения:	X		X	X	X		X	X		X		X	X				
передачи мяча с сопротивлением	X				X								X				

броски в прыжке, добивания, дальние	X		X	X	X		X	X		X		X					
ведение сопротивлением н/м и в движении			X				X										
варианты завершения атаки				X				X				X					
Техника защиты:	X		X		X		X	X		X		X	X				
перемещения в защитной стойке	X		X		X		X						X				
перехват мяча				X				X		X		X					
Тактика нападения:					X	X											
быстрый прорыв						X											
использование пик/н/роллов					X												
раннее нападение																	
Тактика защиты:					X	X											
групповой отбор						X											
подстраховка					X												
зонная защита 3-2																	
Контрольные нормативы							X	X	X	X	X	X					
Участие в соревнованиях																	
Восстановительные мероприятия																	
Игровая деятельность		X	X	X		X	X		X	X	X						
Инструкторско-судейская практика																	
Разделы	Месяц: Октябрь																
	№ занятия Дата	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
		2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30			
Теория:			X	X													
«Физическая подготовка баскетболиста»				X													
«Питание спортсменов. Режим дня»			X														
Психологическая подготовка																	
ОФП, СФП	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
Техника нападения:						X			X								
передачи мяча с сопротивлением						X			X				X				
броски в прыжке, добивания, дальние							X			X		X	X				
ведение сопротивлением н/м и в движении							X			X							

варианты завершения атаки												X				
Техника защиты:						X			X							
перемещения в защитной стойке							X			X			X			
перехват мяча						X			X			X				
Тактика нападения:	X	X		X	X	X		X	X		X					
быстрый прорыв	X			X		X			X							
использование пик/н/роллов		X			X			X			X					
раннее нападение																
Тактика защиты:	X	X		X	X		X			X						
групповой отбор		X					X			X						
подстраховка	X				X											
зонная защита 3-2				X												
Контрольные нормативы																
Участие в соревнованиях																
Восстановительные мероприятия																
Игровая деятельность	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X			
Инструкторско-судейская практика																

Разделы	Месяц: Ноябрь																	
	№ занятия	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39				
	Дата	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29				
Теория:			X	X								X	X					
«Физическая подготовка баскетболиста»				X									X					
«Питание спортсменов. Режим дня»			X									X						
Психологическая подготовка																		
ОФП, СФП	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
Техника нападения:		X	X			X												
передачи мяча с сопротивлением		X				X								X				

броски в прыжке, добивания, дальние			X				X				X	X			
ведение сопротивлением н/м и в движении							X								
варианты завершения атаки											X				
Техника защиты:		X	X			X									
перемещения в защитной стойке			X				X						X		
перехват мяча		X				X					X				
Тактика нападения:		X		X				X	X		X				
быстрый прорыв				X					X						
использование пик/н/роллов		X						X			X				
раннее нападение															
Тактика защиты:		X		X				X	X			X			
групповой отбор		X						X							
подстраховка												X			
зонная защита 3-2				X					X						
Контрольные нормативы															
Участие в соревнованиях									X	X					
Восстановительные мероприятия															
Игровая деятельность	X		X	X	X	X	X		X	X	X		X		
Инструкторско-судейская практика															

Разделы	Месяц: Декабрь																	
	№ занятия		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
	Дата		2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30			
Теория:										X	X							
«Запрещенные препараты в спорте»										X	X							
Психологическая подготовка																		
ОФП, СФП		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
Техника нападения:			X	X				X	X	X				X				

передачи мяча с сопротивлением		X				X						X				
броски в прыжке, добивания, дальние			X					X								
ведение сопротивлением н/м и в движении							X									
варианты завершения атаки																
Техника защиты:		X	X		X	X	X	X			X	X				
перемещения в защитной стойке			X		X		X				X					
перехват мяча		X				X		X				X				
Тактика нападения:	X	X		X						X			X			
быстрый прорыв	X			X						X						
использование пик/н/роллов		X											X			
раннее нападение																
Тактика защиты:	X	X		X	X					X	X					
групповой отбор		X			X						X					
подстраховка	X															
зонная защита 3-2				X						X						
Контрольные нормативы																
Участие в соревнованиях																
Восстановительные мероприятия																
Игровая деятельность	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			
Инструкторско-судейская практика																

Разделы	№ занятия Дата	Месяц: Январь														
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	
		1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31	
Теория:						X	X									
«Биоактивные добавки в спорте»						X	X									
Психологическая подготовка																
ОФП, СФП	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			

Техника нападения:			X			X	X		X			X				
передачи мяча с сопротивлением						X										
броски в прыжке, добивания, дальние			X						X			X				
ведение сопротивлением н/м и в движении							X									
варианты завершения атаки																
Техника защиты:			X		X	X	X		X		X	X				
перемещения в защитной стойке			X		X		X		X		X	X				
перехват мяча						X		X								
Тактика нападения:	X			X						X			X			
быстрый прорыв	X			X						X			X			
использование пик/н/роллов								X								
раннее нападение																
Тактика защиты:	X			X	X			X		X	X		X			
групповой отбор					X						X					
подстраховка	X							X								
зонная защита 3-2				X						X			X			
Контрольные нормативы																
Участие в соревнованиях																
Восстановительные мероприятия																
Игровая деятельность	X	X	X	X		X		X	X	X		X	X			
Инструкторско-судейская практика																

Разделы	Месяц: Февраль																	
	№ занятия		66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77				
	Дата		3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	28	28				
Теория:							X	X										
«Биоактивные добавки в спорте»							X	X										
Психологическая подготовка													X					

Контрольные упражнения

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями дважды в начале учебного года (сентябрь) – предварительная аттестация и конце учебного года (май) - итоговая аттестация.

Учащиеся выполняют следующие тестовые задания:

- бег на короткие дистанции (20 м);
- челночный бег 3x10 м.
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;

Результат определяется по динамике роста физической подготовленности обучающегося.