

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



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 гармоническое 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	<b>Месяц: Октябрь</b>																
	№ занятия Дата	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>			
		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	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.