



## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 100с. Авторы составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин.

|   |  |
|---|--|
| <b>Направленность дополнительной образовательной программы</b>                | Физкультурно-спортивная направленность, которая формирует потребность на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки решением тренерского совета.   |
| <b>Цель рабочей программы</b>   | Целью программы является:<br>1. Повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.   |
| <b>Задачи этапа и года обучения</b>   | 1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.<br>2. Повышение ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей). 3. Совершенствование СФП. 4. Совершенствование приемам игры («школа» техники) на уровне умений и навыков. 5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. 6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола. 7. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки. |
| <b>Особенности организации и обучения по рабочей программе в учебном году</b> | Единство процесса обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей обучающихся следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе с обучающимися.  |

| <b>Режим учебно-тренировочных занятий</b>  | Занятия в группе по баскетболу проводятся под руководством тренера-преподавателя <b>Константинова А.А.</b> работающего в спортивном зале МОУ ИРМО «Марковская СОШ» четыре раза в неделю, начиная с 1 сентября (понедельник, среда, пятница, суббота), с обучающимися 5-11 классов. Продолжительность одного занятия – 2 часа (90 минут) - понедельник, среда, суббота. 3 часа (225 минут) –пятница.<br>Данная рабочая программа рассчитана на 41 неделю учебно - тренировочных занятий. Всего 370 часов  |                   |          |       |            |                   |          |  |  |  |         |
|--|--|-------------------|----------|-------|------------|-------------------|----------|--|--|--|---------|
| <b>Особенности методики преподавания Баскетбола.</b>   | Для успешного обучения и совершенствования обучающихся необходимо также соблюдать общеметодические принципы: принцип наглядности, принцип от простого к сложному, принцип доступности и индивидуализации.  |                   |          |       |            |                   |          |  |  |  |         |
| <b>Методы и формы обучения</b>   | Методы: Словесный, наглядный, практических упражнений.<br>Формы: фронтальные, групповые, коллективные, парные, индивидуальные.   |                   |          |       |            |                   |          |  |  |  |         |
| <b>Планируемые результаты освоения рабочей программы, комплексы контрольных нормативов для данного этапа и года обучения</b> | <p><u>Образовательные знания, умения и навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основные правила игры в баскетбол;</li> <li>- уметь выполнять общие технические приемы;</li> <li>- владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями</li> </ul> <p><u>.Воспитательные умения и навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слышать и слушать товарища;</li> <li>- знать понятия «общение», «культура», «спортивная этика»;</li> <li>- обладать чувством коллективизма.</li> </ul> <p><u>Развивающие умения и навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть физическими качествами при проведении подвижных игр, эстафет;</li> <li>- повысить интерес к занятиям баскетболом.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Физическая подготовка.</p> <table border="1" data-bbox="491 1850 1490 2056"> <thead> <tr> <th data-bbox="491 1850 587 2056">№ п/п</th> <th data-bbox="587 1850 1031 2056">Упражнения</th> <th data-bbox="1031 1850 1177 2056">Единица измерения</th> <th data-bbox="1177 1850 1490 2056">Норматив</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>девушки</td> </tr> </tbody> </table> |                   |          | № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |  |  |  | девушки |
| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения | Норматив |       |            |                   |          |  |  |  |         |
|  |  |                   | девушки  |       |            |                   |          |  |  |  |         |

| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                          |                     |
|--|---|--------------------------|---------------------|
| 1.1.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество раз           | 15                  |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м                                      | с                        | 9,0                 |
| 1.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                       | 170                 |
| 1.4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз           | 40                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                          |                     |
| 2.1.   | Скоростное ведение мяча 20 м                              | с                        | 10,7                |
| 2.2.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками                    | см                       | 30                  |
| 2.3.   | Бег на 14 м   | с                        | 3,4                 |
| Техническая подготовка.                        |   |                          |                     |
|  | Передвижения в защитной стойке (с)                        | Дистанционные броски (%) | Штрафные броски (%) |
|  | 9,5   | 40                       | 40                  |

## Учебный план-график

Вид спорта: Баскетбол.

Нагрузка: 9 часов в неделю

Тренер-преподаватель: Константинов А.А.

| Разделы подготовки                     | Месяцы   |         |        |         |        |         |      |        |     |      |  |  | Годовое планирование |
|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|--|--|----------------------|
|  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |  |  |                      |
| ОФП                                    | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 3       | 3    | 4      | 5   | 4    |  |  | <b>44</b>            |
| СФП                                    | 8        | 8       | 8      | 8       | 8      | 6       | 8    | 8      | 7   | 4    |  |  | <b>73</b>            |
| Спортивные соревнования                |          | 2       | 2      | 3       | 3      | 2       | 2    | 2      |     | 4    |  |  | <b>20</b>            |
| Техническая подготовка                 | 12       | 12      | 10     | 10      | 10     | 12      | 12   | 12     | 10  | 8    |  |  | <b>108</b>           |
| Тактическая подготовка                 | 6        | 6       | 6      | 6       | 6      | 6       | 6    | 6      | 5   | 4    |  |  | <b>57</b>            |
| Теоретическая подготовка               | 1        | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   |      |  |  | <b>9</b>             |
| Психологическая подготовка             |          |         | 2      | 2       |        | 2       | 2    |        | 2   |      |  |  | <b>10</b>            |
| Контрольные мероприятия (тестирование) | 4        |         |        |         |        |         | 1    | 1      | 1   | 1    |  |  | <b>8</b>             |
| Инструкторская и судейская подготовка  |          | 1       | 1      | 1       |        |         | 1    | 1      | 1   |      |  |  | <b>6</b>             |
| Интегральная подготовка                | 5        | 3       | 3      | 3       | 3      | 4       | 3    | 3      | 4   | 4    |  |  | <b>35</b>            |
| Общее количество часов в месяц         | 41       | 38      | 38     | 39      | 36     | 36      | 39   | 38     | 36  | 29   |  |  | <b>370</b>           |

### Годовой тематический план учебно-тренировочных занятий

| № п/п                              | Содержание программного материала  | Кол-во часов |
|------------------------------------|--|--------------|
| <b>1. Теоретическая подготовка</b> |  |              |
| 1.1                                | История развития избранного вида спорта  | 1            |
| 1.2                                | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                       | 1            |
| 1.3                                | Техника безопасности во время тренировочных занятий. Во время участия в соревнованиях. | 2            |
| 1.4                                | Общероссийские антидопинговые правила  | 2            |
| 1.5                                | Здоровый образ жизни.  | 1            |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| 1.6  | Основы здорового питания.  | 1          |
| 1.10                                       | Профилактика травматизма   | 1          |
| Итого часов по теории:                     |  | <b>9</b>   |
| <b>2. Практическая подготовка</b>          |  |            |
| <i>1.Общая физическая подготовка</i>       |  |            |
| 1.1  | Общеразвивающие упражнения   | 10         |
| 1.2  | Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности, упражнения для развития силы. | 14         |
| 1.3  | Подвижные игры, эстафеты.  | 10         |
| 1.4  | Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)  | 10         |
| Итого часов ОФП:                           |  | <b>44</b>  |
| <i>2.Специальная физическая подготовка</i> |  |            |
| 2.1  | Подвижные игры, связанные с точным и своевременным выполнением задания, с правилами избранного вида спорта.  | 24         |
| 2.2  | Подвижные и спортивные игры на развитие физических качеств по избранному виду спорта.  | 24         |
| 2.3  | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.  | 6          |
| 2.4  | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска   | 6          |
| 2.5  | Упражнения для развития игровой ловкости.  | 6          |
| 2.6  | Упражнения для развития специальной выносливости   | 7          |
| Итого часов СФП:                           |  | <b>73</b>  |
| <i>3.Техническая подготовка</i>            |  |            |
| 3.1  | Остановка прыжком, двумя ногами.   | 12         |
| 3.2  | Ловля мяча двумя руками: в движении, в прыжке, при встречном движении, при движении сбоку.   | 12         |
| 3.3  | Ловля одной рукой: в движении, в прыжке, при встречном движении, при движении сбоку.   | 12         |
| 3.4  | Передачи мяча двумя руками: в движении, в прыжке, при встречном движении, при движении сбоку, на одном уровне.   | 12         |
| 3.5  | Передачи одной рукой: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку, снизу, в движении, в прыжке, при встречном движении, на одном уровне.   | 12         |
| 3.6  | Ведение мяча: без зрительного контроля, по прямой, по кругам, зигзагом.  | 12         |
| 3.7  | Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча под ногой и за спиной.                                     | 12         |
| 3.8  | Броски в корзину двумя руками: с отскоком от щита, без отскока, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, близкие, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.         | 12         |
| 3.9  | Броски одной рукой: сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, , дальние, средние, близкие, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.      | 12         |
| Итого часов по ТП:                         |  | <b>108</b> |
| <i>4.Тактическая подготовка</i>            |  |            |
| 4.1  | Тактика нападения: розыгрыш мяча, атака корзины, передай мяч и выходи, заслон, наведения, пересечение, треугольник, тройка, система быстрого прорыва.                                    | 27         |
| 4.2  | Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча и атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, система личной   | 30         |

|   |   |                                 |
|---|---|---------------------------------|
|   | защиты.   |                                 |
|   |   | Итого часов по ТТП: <b>57</b>   |
| <i>5. Интегральная подготовка</i>               |   |                                 |
| 5.1   | Обучение методам соревновательной деятельности  | 15                              |
| 5.2   | Двусторонние тренировочные игры в команде.  | 20                              |
|   |   | Итого часов ИП: <b>35</b>       |
| <i>6. Контрольные испытания и мероприятия</i>   |   |                                 |
| 6.1   | Приём контрольных нормативов  | 8                               |
| 6.2   | Участие в соревнованиях   | 20                              |
|   | • Товарищеские встречи по баскетболу  | 5                               |
|   | • Открытые турниры МКУ ДО ИРМО «Спортивная школа» по баскетболу среди юношей 2011 гр, 2010 гр, 2009 гр. 2007 гр.  | 5                               |
|   | • Открытые турниры г. Иркутска по баскетболу среди юношей 2011 гр, 2010 гр, 2009 гр. 2007 гр.   | 5                               |
|   | • Открытый турнир Кубок Урик-Арена по баскетболу среди юношей. 2011 гр, 2010 гр, 2009 гр. 2007 гр.  | 5                               |
|   |   | Итого часов: <b>28</b>          |
| <i>7. Психологическая подготовка</i>            |   |                                 |
| 7.1   | Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств.   | 5                               |
| 7.2   | Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.  | 5                               |
|   |   | Итого часов по ПП: <b>10</b>    |
| <i>9. Инструкторская и судейская подготовка</i> |   |                                 |
| 8.1   | Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.   | 2                               |
| 8.2   | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований). | 2                               |
| 8.3   | Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.  | 2                               |
|   |   | Итого часов по ИП и СП <b>6</b> |
|   |   | <b>Всего за год: 370</b>        |

## Календарный план воспитательной работы

Тренер-преподаватель Константинов А.А.

Отделение Баскетбол

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки проведения       |
|-------|--|--|------------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                        |
| 1.1.  | Судейская практика                     | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в | Ноябрь, февраль, март. |

|      |   |   |  |
|------|---|---|--|
|      |   | качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)   |  |
| 1.2. | Инструкторская практика   | Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.<br>Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.<br>Организация мест тренировочных занятий.  | Апрель<br><br>Май<br><br>Июнь                  |
| 1.3. | Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.          | Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.   | Апрель   |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |  |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта.<br>Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период<br>Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)  | Сентябрь<br>Июль<br><br>Июль-август<br>Декабрь |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года                                 |
| 2.3  | Соблюдение техники безопасности   | Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися:<br>- по правилам по технике безопасности в спортзале и во время занятий<br>- по правилам пожарной безопасности;<br>- по правилам дорожного движения;  | Сентябрь<br><br>Декабрь<br>Март                |



|      |   |  |                                     |
|------|---|--|-------------------------------------|
|      |   | - по правилам на водоемах  | Апрель                              |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                                     |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися<br>Проведение занятий:<br>«В дружбе народов - единство России»<br>«Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях».<br>Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»       | Ноябрь<br><br>Декабрь<br><br>Май    |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | Октябрь,<br>Ноябрь,<br><br>Сентябрь |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                                     |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | Участие в творческих конкурсах.  | В течение года                      |
| 4.2. | Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий   | Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.   | В течение года                      |
| 5.   | <b>Правовое воспитание</b>  |  |                                     |
| 5.1. | Организация и проведение  | Антитеррор и профилактика  |                                     |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     | мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений.<br>Работа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма | экстремистских проявлений в молодежной среде.<br>Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска.<br>Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).<br>Проведение инструктажа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма | Август<br><br>Сентябрь<br><br>Сентябрь                  |
| 6.  | <b>Трудовое воспитание</b>  |   |   |
| 6.1 | Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству                                       | Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории   | Май   |
| 5.  | <b>Организация работы с родителями обучающихся</b>  |   |   |
| 5.1 | Сотрудничества с родителями в период всех этапов подготовки спортсмена.   | - Проведение родительских собраний в тренировочных группах;<br>- создать группы с родителями и обучающимися по организации обратной связи в мессенджерах, сети Интернет;<br>- проведение совместных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий;<br>-организация присутствия родителей на соревнованиях.   | Сентябрь<br><br>Август<br><br>Июнь<br><br>Февраль, март |

### Спортивный инвентарь и оборудование

| № п/п | Наименование                                     | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Доска тактическая                                | штук              | 1                  |
| 2.    | Баскетбольный щит.                               | штук              | 6                  |
| 3.    | Мяч баскетбольный                                | штук              | 30                 |
| 4.    | Мяч набивной (медицинбол)                        | штук              | 3                  |
| 5.    | Мяч теннисный                                    | штук              | 8                  |
| 6.    | Мяч футбольный                                   | штук              | 1                  |
| 7.    | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук              | 1                  |
| 8.    | Свисток  | штук              | 2                  |
| 9.    | Секундомер                                       | штук              | 1                  |

|     |                         |      |    |
|-----|-------------------------|------|----|
| 10. | Скакалка                | штук | 30 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 8  |
| 12. | Мат гимнастический      | штук | 20 |
| 13. | Конусы для обводки      | штук | 15 |
| 14. | Табло для счета         | штук | 1  |

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 100с. Авторы составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин.
2. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
4. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
5. Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений / Г. Пинхолстер. – М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1972 г. – 170 с.
6. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
  - а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).
  - б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).
  - в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
  - г) [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ.
  - д) [www.fiba.com](http://www.fiba.com) – Сайт ФИБА.
  - е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.