

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА объединение «Баскетбол», год обучения 1.

№ занятия	дата	Название занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1-ое полугодие					
1	02.09	Вводное занятие. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на занятиях. Развитие баскетбола в России. ОФП.	1,5	1	0,5
2	03.09	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП.	1,5	1	0,5
3	09.09	Общая и специальная физическая подготовка. Единая спортивная классификация. Диагностика.	1,5	0,5	1
4	10.09	Техники передвижения при нападении.	1,5	-	1,5
5	16.09	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1,5	-	1,5
6	17.09	Контрольные испытания. Учебная игра по упрощенным правилам.	1,5	-	1,5
7	23.09	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1,5	0,5	1
8	24.09	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1,5	-	1,5
9	30.09	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1,5	-	1,5
10	01.10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1,5	0,5	1
11	07.10	Техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1,5	-	1,5
12	08.10	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1,5	-	1,5
13	14.10	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1,5	-	1,5
14	15.10	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях сопротивления.	1,5	0,5	1
15	21.10	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1,5	-	1,5
16	22.10	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1,5	-	1,5
17	28.10	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.	1,5	0,5	1
18	29.10	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП.	1,5	-	1,5

19	05.11	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1,5	-	1,5
20	11.11	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1,5	-	1,5
21	12.11	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1,5	0,5	1
22	18.11	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП.	1,5	-	1,5
23	19.11	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1,5	0,5	1
24	25.11	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1,5	-	1,5
25	26.11	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1,5	-	1,5
26	02.12	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях сопротивления.	1,5	-	1,5
27	03.13	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1,5	-	1,5
28	09.12	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП.	1,5	-	1,5
29	10.12	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1,5	0,5	1
30	16.12	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1,5	-	1,5
31	17.12	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	1,5	-	1,5
32	22.12	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1,5	-	1,5
33	23.12	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1,5	-	1,5
34	24.12	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП.	1,5	-	1,5
35	30.12	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1,5	-	1,5
36	31.12	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1,5	-	1,5

Итого:			54	6	48
2-ое полугодие					
37	13.01	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	1,5	-	1,5
38	14.01	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1,5	-	1,5
39	20.01	ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1,5	-	1,5
40	21.01	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1,5	-	1,5
41	27.01	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1,5	-	1,5
42	28.01	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1,5	0,5	1
43	03.02	Контрольные испытания. Учебная игра.	1,5	-	1,5
44	04.02	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1,5	0,5	1
45	10.02	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1,5	-	1,5
46	11.02	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	1,5	-	1,5
47	17.02	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1,5	-	1,5
48	18.02	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1,5	-	1,5
49	24.02	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1,5	-	1,5
50	25.02	ОФП .Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1,5	-	1,5
51	03.03	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1,5	-	1,5
52	04.03	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1,5	0,5	1
53	10.03	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1,5	-	1,5
54	11.03	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1,5	-	1,5
55	17.03	Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными	1,5	-	1,5

		способами.			
56	18.03	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1,5	-	1,5
57	24.03	Совершенствование техники ведения мяча.	1,5	-	1,5
58	25.03	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1,5	0,5	1,5
59	31.03	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1,5	-	1,5
60	01.04	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1,5	-	1,5
61	07.04	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1,5	0,5	1
62	08.04	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП.	1,5	-	1,5
63-64	14.04	История развития баскетбола.	1,5	0,5	1
	15.04	Контрольные испытания.	1,5	-	1,5
65-66	21.04	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1,5	-	1,5
	22.04		1,5	-	1,5
67-68	28.04	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1,5	-	1,5
	29.04		1,5	-	1,5
69-70	05.05	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1,5	-	1,5
	06.05		1,5	-	1,5
71-72	12.05	Соревновательные командные матчи. Контрольные игры.	1,5	-	1,5
	13.05		1,5	-	1,5
Итого:			54	3	51
Всего:			108	9	99

Педагог ДО: Князева Вероника Владиславовна.