

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета

Протокол № 61 от 06.01.2022.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДЮЦ
Кривоногова Ю.А.
Приказ № 514 от 06.01.2022 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022-2023 уч. год
к дополнительной общеобразовательной программе
«Общая физическая подготовка с элементами баскетбола»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2022-2023 гг.;

Номер группы - 1

Возраст обучающихся – 8- 9 лет

Составитель: Горланова Эльвира Валерьевна,
педагог дополнительного образования

2022 г
ГО Верхний Тагил

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола», которая ставит своей целью: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Программа *адресована* детям 8-9 лет и рассчитана на 1 год обучения.

В 2022-2023 учебном году по программе обучаются дети:
8-9 лет, 1 год обучения, общий объем часов - 144;

Цель общеразвивающей программы: укрепление здоровья, привлечение детей к регулярным занятиям спортом, разностороннее развитие физических способностей, постепенный плавный переход к специализированному виду спорта

Задачи:

Обучающие:

- формирование представления о физической культуре в целом и об игровых видах спорта
- познакомить с историей развития, правилами игр баскетбол и волейбол
- расширять и дополнять знания, умения и навыки;

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся;
- укреплять здоровье, закалять организм;
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

Воспитательные:

- сформировать дружный, коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать нравственные качества личности;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- привлекать родителей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;

Количество групп 1-го года обучения – 1

Количество обучающихся в каждой группе – 10-15 человек.

Формы организации процесса обучения:

- групповая;
- комбинированное занятие;
- соревновательная деятельность.

Текущая аттестация проходит в период с **19.12.22 по 23.12.22 г.**

Промежуточная аттестация проходит в период с **15.05.23 по 24.05.23.**

Диагностика проходит с **13.04.23 по 06.05.23**

**Календарно-тематический план
Группы 8-9 лет
1-й год обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Раздел программы, тема занятия	Итого часов	Краткое содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Изучение ведения мяча.	2	Беседа. Инструктаж по технике безопасности. В шеренгах повторение ведения мяча (на месте правой и левой рукой в корзину и со сменой рук)	сентябрь	
2	Физкультура и спорт в РФ. Изучение техники перемещения в баскетбольной стойке.	2	Беседа. Повторение перемещений в шеренгах. Состязания в командах эстафета. Тренировочная игра	сентябрь	
3	Физкультура и спорт в РФ Изучение броска правой и левой кистью от плеча в кольцо	2	Объяснение и показ техники броска, выполнение в колоннах поточное, состязания в командах. Тренировочная игра	сентябрь	
4	Физкультура и спорт в РФ Изучение ведения мяча со сменой руки и броска в кольцо	2	Беседа. Объяснение и показ техники ведения мяча. В шеренгах ведение правой и левой кистью со сменой рук, спиной вперед. Состязания по ведению мяча. Тренировочная игра.	сентябрь	
5	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра	сентябрь	
6	Повторение передач и ловли мяча при встречном движении	2	Объяснение и показ техники передач и ловли мяча. В колоннах передача и ловля мяча при встречном беге, выполнение.	сентябрь	
7	Специальная физическая подготовка	2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	сентябрь	
8	Изучение передачи двумя руками от груди с отскоком и ловли мяча	2	Беседа. Передачи в шеренгах в парах. Соревнование по передачам. Броски по точкам равноудалённым от щита. Тренировочная игра	сентябрь	
9	Входящая аттестация. Сдача контрольных	2	Сдача контрольных нормативов по физической	сентябрь	

	нормативов по физической подготовке		подготовке. Подвижная игра «Пионербол»		
10	Изучение правил игры в мини-баскетбол. Изучение поворота вперёд, назад и броска в кольцо	2	Беседа. Объяснение и показ техники поворота. Выполнение бросков после поворота. В шеренге выполнение. Игра «передал мяч-откройся» с применением поворота. Броски по точкам, равноудалённым от щита после выполнения поворота. Тренировочная игра	октябрь	
11	Изучение индивидуальных тактических действий	2	Объяснение и показ техники перемещения. Изучение перемещений (имитация) Игра 1x1. Тренировочная игра	октябрь	
12	Специальная физическая подготовка	2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	октябрь	
13	Совершенствование ведения мяча со сменой направления движения	2	Беседа. Обводка зигзагом по кругу бегущих друг за другом детей со сменой ведущего и со сменой направления движения. Подвижная игра «салочки с ведением»	октябрь	
14	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	октябрь	
15	Изучение передачи мяча в движении	2	Объяснение. Передачи при встречном беге в колоннах с перебежкой в колонну напротив. Подвижная игра «передал мяч-откройся»	октябрь	
16	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	Объяснение. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	октябрь	
17	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапно. Подвижная игра	октябрь	
18	Внутригрупповые тренировочные игры, посвященные «Дню народного единства»	2	Объяснение. Организация соревнований ко «Дню народного единства» между группами ДЮОЦ.	ноябрь	

19	Сведения о строении организма человека и влияние физ.у. на организм Изучение тактических действий противодействие выходу на свободное место	2	Беседа. Объяснение. При противодействии 2х1, игрок защиты прессингует игрока без мяча не дав открыться и получить мяч. Дистанционные броски. Тренировочная игра	ноябрь	
20	Сведения о строении организма человека и влияние физ.у. на организм. Изучение передачи при беге по восьмёрке и броска с двух шагов	2	Беседа. Выполнение передач в движении в 3-4 ом. Игра «школа»- дистанционные броски по точкам. Тренировочная игра	ноябрь	
21	Сведения о строении организма человека и влияние физ.у. на организм. Совершенствование ведения мяча со сменой руки и броска в кольцо	2	Беседа. Обводка стоек при ведении мяча по кругу, перед стойкой смена руки с броском в кольцо. Обводка защитника. Тренировочная игра.	ноябрь	
22	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра	ноябрь	
23	Сведения о строении организма человека и влияние физ.у. на организм. Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	Беседа. Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	ноябрь	
24	Изучение передачи из рук в руки	2	Объяснение. При перемещении по квадрату передачи из рук в руки. Работа двумя мячами со сменой направления движения. Дистанционные броски. Тренировочная игра.	ноябрь	
25	Специальная физическая подготовка		Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Тренировочная игра	ноябрь	
26	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	Беседа. Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	ноябрь	
27	Совершенствование броска в кольцо	2	Объяснение. Выполнение броска после неудачного подбор и повторение броска.	декабрь	

28	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	декабрь	
29	Текущая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке	2	Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Подвижная игра «Пионербол»	декабрь	
30	Изучение передачи при встречном беге	2	В колоннах поточно передачи при встречном беге, двойная передача. Состязания в командах по передачам. Подвижная игра «передал мяч откройся»	декабрь	
31	Специальная физическая подготовка	2	Объяснение. Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	декабрь	
32	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	Выполнение упражнений в соревновательной форме. Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	декабрь	
33	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	декабрь	
34	Внутри групповые игры по баскетболу	2	Организация новогоднего турнира между группами ДЮЦ.	декабрь	
35	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование ведения мяча	2	В двух колоннах на двух площадках поточно выполнение ведения и броска с двух шагов с подбором мяча и со сменой сторон. Индивидуальные соревнования по броскам с двух шагов. Тренировочная игра	декабрь	
36	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Беседа. Выполнение упражнений. Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	январь	
37	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Совершенствование броска со средней и дальней	2	Беседа. Выполнение бросков в парах. Соревнование в командах по броскам. Тренировочная	январь	

	дистанции		игра		
38	Совершенствование техники ведения мяча, обводке защитника	2	Объяснение. Обводка при движении занимающихся по кругу на расстоянии 1,5 метра друг за другом со сменой дриблёров со сменой направления движения. Тренировочная игра	январь	
39	Техника безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	январь	
40	Определение функций игроков команды. Совершенствование бросков с ближней дистанции в парах	2	Объяснение. Расстановка игроков, согласно выполняемых функций. Тренировочная игра Совершенствование бросков с ближней дистанции в парах	январь	
41	Изучение обманных действий	2	Объяснение. Обманные действия раскачка, скрытое ведение, на бросок, смена позиции броска. Тренировочная игра	январь	
42	Специальная физическая подготовка	2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	январь	
43	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	февраль	
44	Изучение броска в прыжке с ближней дистанции.	2	Объяснение, показ. Выполнение у стены имитация, и с мячом, в парах друг другу. Игра «школа». Тренировочная игра	февраль	
45	Изучение тактических действий в нападении	2	Объяснение. Тактические действия 2:1, 2:2. Работа в парах на две половины площадки поочередно. Тренировочная игра	февраль	
46	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	февраль	
47	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме	февраль	

			круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»		
48	Совершенствование техники ведения мяча и броска с ходу в два шага	2	Объяснение. Работа со стойками, обводка стоек с броском в два шага со сменой руки перед стойкой и со сменой направления движения. Дистанционные броски. Тренировочная игра	февраль	
49	Специальная физическая подготовка	2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	февраль	
50	Внутригрупповые тренировочные игры, посвященные «Дню защитника отечества»	2	Объяснение. Организация соревнований, посвященных «Дню защитника отечества» между группами ДЮЦ.	март	
51	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	март	
52	Совершенствование передачи при беге по восьмёрке	2	Объяснение. Выполнение передач в 3, 4, 5-ом со сменой способа передачи. Дистанционные броски после передачи партнёра поочерёдно. Тренировочная игра	март	
53	Специальная физическая подготовка	2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	март	
54	Внутригрупповые тренировочные игры, посвященные «Дню 8 марта»	2	Беседа. Соревнования, посвященные «Дню 8 марта» между группами ДЮЦ.	март	
55	Совершенствование техники ведения мяча	2	Объяснение. Работа со стойками, обводка стоек с броском в два шага со сменой руки перед стойкой и со сменой направления движения. Дистанционные броски. Тренировочная игра	март	
56	Совершенствование тактических действий в нападении	2	Объяснение. Тактические действия 3:1, 3:2. Работа в тройках на две половины площадки поочерёдно. Тренировочная игра	март	
57	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	Выполнение упражнений в соревновательной форме	март	

			Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)		
58	Совершенствование передач при встречном беге	2	Объяснение. В колоннах выполнение передач из рук в руки, на расстоянии 1 метра, двойная передача. Соревнование на определённое количество передач. Игра «передал мяч-откройся»	март	
59	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	апрель	
60	Совершенствование ловли мяча и броска со средней и дальней дистанции	2	Объяснение. У стены передача и ловля отскока от стены, с постепенным увеличением скорости передач. В парах на цепкость кистей передачи. Дистанционные броски. Тренировочная игра	апрель	
61	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами)	апрель	
62	Внутригрупповые тренировочные игры по баскетболу	2	Беседа. Организация соревнований по баскетболу.	апрель	
63	Специальная физическая подготовка	2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	апрель	
64	Определение функций игроков команды. Совершенствование бросков с ближней дистанции в парах	2	Объяснение. Расстановка игроков, согласно выполняемых функций. Тренировочная игра Совершенствование бросков с ближней дистанции в парах	апрель	
65	Совершенствование в передаче мяча в движении	2	Объяснение. В парах передачи мяча при перемещении вперёд-назад, по малому кругу. В тройках с продвижением на кольцо, через центр с броском и добиванием. Игра «передал мяч-откройся»	апрель	
66	Совершенствование тактических действий в нападении	2	Объяснение. Тактические действия 2:1, 2:2. Работа в парах на две половины площадки поочередно.	апрель	

			Тренировочная игра		
67	Развитие быстроты, ловкости и координации.	2	Выполнение упражнений в соревновательной форме Подвижные игры (4 мяча, вышибалы командами).	апрель	
68	Внутригрупповые тренировочные игры, посвященные «Дню Победы»	2	Организация соревнований по баскетболу к «Дню Победы» между группами ДЮЦ.	май	
69	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра «кат-бол»	май	
70	Промежуточная аттестация.	2	Объяснение. Соревнования по баскетболу.	май	
71	Специальная физическая подготовка	2	Совершенствование техники ведения, передач, броска в форме круговой тренировки. Подвижная игра	май	
72	Подведение итогов учебно-тренировочного года	2	Беседа. Соревнования по стрит болу	май	