

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Батыр»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
от « 01 » сентября 2025 г.
протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДОО(П)Ц «Батыр»
/Н.С.Зиятдинов/

« 01 » сентября 2025г

Приказ № 61



Рабочая программа объединения

«Баскетбол» СФП-2

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Р.И. Шагеев

с.Мамашир

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФП -2 по баскетболу. Запланировано в неделю 69 часов, всего за год –342 часа.

Цель занятий – повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва, воспитание моральных и волевых качеств занимающихся.

Задачи работы секции:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Формирование у детей стойкого интереса к баскетболу и спорту;
5. Освоение базовых технических приемов игры;

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической (практической) подготовки представлено без распределения по классам. Исходя из степени готовности занимающихся, распределяется учебный материал.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	5	5	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	14	14	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	100	5	95	практическая работа
	Специальная физическая подготовка	84	4	80	Практическая работа
4	Техническая подготовка.	55	-	55	зачет
5	Тактическая подготовка.	70	-	70	тестирование
6	Контрольные нормативы.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	10	-	10	зачет
	Итого	342 часа			

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Календарный учебный график СФП-2

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	форма контроля
1-2	Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся. Инструкция по охране труда при проведении занятий по баскетболу	2	01.09		опрос
3-4	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России.	2	03.09		опрос
5-6	История развития вида спорта «баскетбол»	2	05.09		ПР
7-9	Правила игры в баскетбол	3	06.09		ПР
10-11	Строевые упражнения Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. ОФП.	2	08.09		ПР
12-13	Выполнение входных контрольных нормативов.	2	10.09		зачет
14-15	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. ОФП.	2	12.09		ПР
16-18	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. СФП.	3	13.09		ПР
19-20	Гигиенические требования. Профилактика травматизма.	2	15.09		опрос
21-22	Прыжок толчком двух ног.	2	17.09		ПР
23-24	Прыжок толчком одной ноги.	2	19.09		ПР
25-27	Повороты вперед.	3	20.09		ПР
28-29	Повороты назад.	2	22.09		ПР
30-31	Ловля двумя руками на месте.	2	24.09		ПР
32-33	Ловля двумя руками в движении.	2	26.09		ПР
34-36	Ловля двумя руками в прыжке.	3	27.09		ПР

37-38	Ловля двумя руками при встречном движении.	2	29.09		ПР
39-40	Ловля двумя руками при поступательном движении.	2	01.10		ПР
41-42	Ловля двумя руками при движении сбоку.	2	03.10		ПР
43-45	Ловля одной рукой на месте.	3	04.10		ПР
46-47	Ловля одной рукой в движении.	2	06.10		ПР
48-49	Ловля одной рукой в прыжке.	2	08.10		ПР
50-51	Ловля одной рукой при встречном движении.	2	10.10		ПР
52-54	Ловля одной рукой при поступательном движении.	3	11.10		ПР
55-56	Ловля одной рукой при движении сбоку.	2	13.10		ПР
57-58	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. ОФП.	2	15.10		ПР
59-60	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. СФП.	2	17.10		ПР
61-63	Влияние физических качеств на организм спортсмена.	3	18.10		опрос
64-65	Гигиенические требования.	2	20.10		тест
66-67	Упражнения для ног. ОФП.	2	22.10		ПР
68-69	Передача мяча двумя руками сверху.	2	24.10		ПР
70-72	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).	3	25.10		ПР
73-74	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	2	27.10		ПР
75-76	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	2	29.10		ПР
77-78	Передача мяча двумя руками с места.	2	31.10		ПР
79-81	Передача мяча двумя руками в движении.	3	01.11		ПР
82-83	Передача мяча двумя руками в прыжке.	2	03.11		ПР
84-85	Передача мяча двумя руками (встречные).	2	05.11		ПР
86-87	Передача мяча одной рукой сверху.	2	07.11		ПР
88-90	Передача мяча одной рукой от головы.	3	08.11		ПР
91-92	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).	2	10.11		ПР
93-94	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).	2	12.11		ПР
95-96	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).	2	14.11		ПР

97-99	Передача мяча одной рукой с места (с отскоком).	3	15.11		ПР
100-101	Передача мяча одной рукой в движении.	2	17.11		ПР
102-103	Стойка основная	2	19.11		
104-105	Стойка низкая	2	21.11		
106-108	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем и т.д. ОФП	3	22.11		ПР
109-110	Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). СФП.	2	24.11		ПР
111-112	Тактика нападения. Выход для получения мяча.	2	26.11		ПР
113-114	Выход для отвлечения мяча.	2	28.11		ПР
115-117	Розыгрыш мяча.	3	29.11		ПР
118-119	Атака мяча.	2	01.12		ПР
120-121	Соревнования. Товарищеские игры.	2	03.12		ПР
122-123	Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. ОФП.	2	05.12		ПР
124-126	Общая характеристика спортивной подготовки.	3	06.12		опрос
127-128	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. СФП.	2	08.12		ПР
129-130	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. ОФП.	2	10.12		ПР
131-132	Ведение мяча с высоким отскоком.	2	12.12		ПР
133-135	Ведение мяча с низким отскоком.	3	13.12		ПР
136-137	Ведение мяча со зрительным контролем.	2	15.12		ПР
138-139	Ведение мяча без зрительного контроля.	2	17.12		ПР
140-141	Ведение мяча на месте.	2	19.12		ПР
142-144	Ведение мяча по прямой линии.	3	20.12		ПР
145-146	Ведение мяча по дугам.	2	22.12		ПР
147-148	Ведение мяча по кругам.	2	24.12		ПР
149-150	Ведение мяча зигзагом.	2	26.12		ПР
151-153	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые	3	27.12		ПР

	движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой и т.д. СФП.				
154-155	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. ОФП.	2	29.12		ПР
156-157	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	09.01		ПР
158-160	Передай мяч и выходи.	3	10.01		ПР
161-162	Наведение. Пересечение.	2	12.01		ПР
163-164	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ОФП.	2	14.01		ПР
165-166	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. ОФП.	2	16.01		ПР
167-169	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	17.01		ПР
170-171	Броски в корзину двумя руками от груди.	2	19.01		ПР
172-173	Броски в корзину двумя руками сверху.	2	21.01		ПР
174-175	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	2	23.01		ПР
176-178	Броски в корзину двумя руками с места.	3	24.01		ПР
179-180	Броски в корзину двумя руками в движении.	2	26.01		ПР
181-182	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	28.01		опрос
183-184	Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. СФП.	2	30.01		ПР
185-187	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. ОФП.	3	31.01		ПР
188-189	Противодействие получению мяча.	2	02.02		ПР
190-191	Противодействие выходу на свободное место.	2	04.02		ПР
192-193	Противодействие розыгрышу мяча.	2	06.02		ПР
194-196	Противодействие атаке корзины.	3	07.02		ПР

197-198	Подстраховка.	2	09.02		ПР
199-200	Спортивные соревнования. Теория.	2	11.02		ПР
201-202	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. ОФП.	2	13.02		ПР
203-205	Ближние броски в корзину двумя руками.	3	14.02		ПР
206-207	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	2	16.02		ПР
208-209	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.	2	18.02		ПР
210-211	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	2	20.02		ПР
212-214	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	21.02		ПР
215-216	Броски в корзину в прыжке с дальней дистанции	2	23.02		ПР
217-218	Броски в корзину одной рукой от плеча.	2	25.02		ПР
219-220	Броски в корзину одной рукой снизу.	2	27.02		ПР
221-223	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.	3	28.02		ПР
224-225	Броски в корзину одной рукой с места.	2	02.03		ПР
226-227	Броски в корзину одной рукой в движении.	2	04.03		ПР
228-229	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	2	06.03		ПР
230-232	Броски в корзину в прыжке со средней дистанции	3	07.03		ПР
233-234	Правила по мини-баскетболу.	2	09.03		ПР
235-236	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. ОФП.	2	11.03		ПР
237-238	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	2	13.03		ПР
239-241	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.	3	14.03		ПР
242-243	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	2	16.03		ПР
244-245	Система личной защиты.	2	18.03		ПР
246-247	Установка на игру и разбор результатов игры.	2	20.03		ПР
248-250	Кросс на дистанции для юношей до 5 км. ОФП.	3	21.03		ПР
251-252	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. ОФП.	2	23.03		ПР
253-254	Товарищеские игры. Психологическая подготовка на соревнования.	2	25.03		ПР
255-256	Учебная игра с заданием. Тест на психологическую подготовку спортсменов.	2	27.03		ПР

257-259	Бег 300 м, 600 м. СФП.	3	28.03		ПР
260-261	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Инструкторская практика.	2	30.03		ПР
262-267	Соревнования на первенство.	2	01.04		зачет
268-269	Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра. Судейская практика.	2	03.04		ПР
270-272	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.	3	04.04		ПР
273-274	Система личной защиты.	2	06.04		ПР
275-276	Выполнение входных контрольных нормативов.	2	08.04		Зачет
277-278	Бег 20м.	2	10.04		ПР
279-281	Челночный бег	3	11.04		ПР
282-283	Бросок по кольцу после ведения с двойного шага	2	13.04		ПР
284-285	Передача мяча двумя руками от груди в мишень	2	15.04		ПР
286-287	Прыжок вверх с места	2	17.04		ПР
289-291	Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо	3	18.04		ПР
292-293	Броски по периметру штрафной площадки	2	20.04		ПР
294-295	Быстрое нападение; перехват мяча; борьба за отскок	2	22.04		ПР
296-297	Обводка соперника с изменением направления	2	24.04		ПР
298-300	Упражнение для развития быстроты движения	3	25.04		ПР
301-302	Эстафета	2	27.04		ПР
303-304	Упражнение для ловкости	2	29.04		ПР
305-306	Передвижение правом боком	2	01.05		ПР
307-309	Ведение мяча на месте	3	02.05		ПР
310-311	Ведение мяча в движение шагом	2	04.05		ПР
312-313	Ведение мяча в движение шагом	2	06.05		ПР
314-315	Ведения мяча с изменением направления и скорости	2	08.05		ПР
316-318	Защитные действия при опеке игрока без мяча	3	09.05		ПР
319-320	Защитные действия при опеке игрока с мячом	2	11.05		ПР
321-322	Перехват мяча	2	13.05		ПР
323-324	Вырывание мяча	2	15.05		ПР

325-327	Выбивание мяча	3	16.05		ПР
328-329	Борьба за мяч после отскока от щита	2	18.05		ПР
330-331	Быстрый прорыв	2	20.05		ПР
332-333	Командные действия в защите	2	22.05		ПР
334-335	Командные действия в нападении	3	23.05		ПР
336-337	Имитация действий атаки против игрока защиты	2	25.05		ПР
338-339	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	2	27.05		ПР
340-341	Выполнение итоговых контрольных нормативов.	2	29.05		зачет
342	Итоговое занятие.	1	30.05		ПР

Список литературы, используемый педагогом

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Пособие для учителя. – М: Айрис-пресс, 2004.
3. Погодаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М: ФиС, 2000 .

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М: НИК Сортэл, 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М: АСТ, 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. – М: АСТ, 2006г.
4. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М: ФиС, 2002г.