

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
протокол № 1
от «01» сентября 2025 года



Рабочая программа объединения
«Баскетбол»
Возраст обучающихся: 15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Шаймарданов Руслан Рустэмович

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФП 4 года обучения по баскетболу. Запланировано в неделю 3 занятия по 3 часа, в год – 342 занятия.

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	3	3	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	18	18	-	тестирование
3	Физическая подготовка	63	6	57	практическая работа
4	Техническая подготовка	159	-	159	зачет
5	Тактическая подготовка	84	-	84	зачет
6	Контрольные нормативы	6	-	6	зачет
7	Соревнования	9	-	9	зачет
	итого	342	27	317	

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 для группы СФП4 года обучения

№ Занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	форма контроля
1-3	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	3	01.09		опрос
4-6	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России.	3	03.09		опрос
7-9	Строевые упражнения Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. ОФП.	3	05.09		ПР
10-12	Выполнение входных контрольных нормативов.	3	08.09		зачет
13-15	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. ОФП.	3	10.09		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	12.09		ПР
19-21	Гигиенические требования. Профилактика травматизма.	3	15.09		опрос
22-24	Прыжок толчком двух ног.	3	17.09		ПР
25-27	Прыжок толчком одной ноги.	3	19.09		ПР
28-30	Повороты вперед.	3	22.09		ПР
31-33	Повороты назад.	3	24.09		ПР
34-36	Ловля двумя руками на месте.	3	26.09		ПР
37-39	Ловля двумя руками в движении.	3	29.09		ПР
40-42	Ловля двумя руками в прыжке.	3	01.10		ПР
43-45	Ловля двумя руками при встречном движении.	3	03.10		ПР
46-48	Ловля двумя руками при поступательном движении.	3	06.10		ПР
49-51	Ловля двумя руками при движении сбоку.	3	08.10		ПР
52-54	Ловля одной рукой на месте.	3	10.10		ПР

55-57	Ловля одной рукой в движении.	3	13.10		ПР
58-60	Ловля одной рукой в прыжке.	3	15.10		ПР
61-63	Ловля одной рукой при встречном движении.	3	17.10		ПР
64-66	Ловля одной рукой при поступательном движении.	3	20.10		ПР
67-69	Ловля одной рукой при движении сбоку.	3	22.10		ПР
70-72	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. ОФП.	3	24.10		ПР
73-75	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. СФП.	3	27.10		ПР
76-78	Влияние физических качеств на организм спортсмена.	3	29.10		опрос
79-81	Гигиенические требования.	3	31.10		тест
82-84	Упражнения для ног. ОФП.	3	03.11		ПР
85-87	Передача мяча двумя руками сверху.	3	05.11		ПР
88-90	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).	3	07.11		ПР
91-93	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	3	10.11		ПР
94-96	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	3	12.11		ПР
97-99	Передача мяча двумя руками с места.	3	14.11		ПР
100-102	Передача мяча двумя руками в движении.	3	17.11		ПР
103-105	Передача мяча двумя руками в прыжке.	3	19.11		ПР
106-108	Передача мяча двумя руками (встречные).	3	21.11		ПР
109-111	Передача мяча одной рукой сверху.	3	24.11		ПР
112-114	Передача мяча одной рукой от головы.	3	26.11		ПР
115-117	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).	3	28.11		ПР
118-120	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).	3	01.12		ПР
121-123	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).	3	03.12		ПР
124-126	Передача мяча одной рукой с места (с отскоком).	3	05.12		ПР
127-129	Передача мяча одной рукой в движении.	3	08.12		ПР
130-132	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые	3	10.12		ПР

	вращения туловищем и т.д. ОФП				
133-135	Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). СФП.	3	12.12		ПР
136-138	Тактика нападения. Выход для получения мяча.	3	15.12		ПР
139-141	Выход для отвлечения мяча.	3	17.12		ПР
142-144	Розыгрыш мяча.	3	19.12		ПР
145-147	Атака мяча.	3	22.12		ПР
148-150	Соревнования. Товарищеские игры.	3	24.12		ПР
151-153	Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. ОФП.	3	26.12		ПР
154-156	Общая характеристика спортивной подготовки.	3	29.12		опрос
157-159	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. СФП.	3	02.01		ПР
160-162	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. ОФП.	3	05.01		ПР
163-165	Ведение мяча с высоким отскоком.	3	07.01		ПР
166-168	Ведение мяча с низким отскоком.	3	09.01		ПР
169-171	Ведение мяча со зрительным контролем.	3	12.01		ПР
172-174	Ведение мяча без зрительного контроля.	3	14.01		ПР
175-177	Ведение мяча на месте.	3	16.01		ПР
178-180	Ведение мяча по прямой линии.	3	19.01		ПР
181-183	Ведение мяча по дугам.	3	21.01		ПР
184-186	Ведение мяча по кругам.	3	23.01		ПР
187-189	Ведение мяча зигзагом.	3	26.01		ПР
190-192	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой и т.д. СФП.	3	28.01		ПР
193-195	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. ОФП.	3	30.01		ПР
196-198	Основы техники игры и техническая	3	02.02		ПР

	подготовка.				
199-201	Передай мяч и выходи.	3	04.02		ПР
202-204	Наведение. Пересечение.	3	06.02		ПР
205-207	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ОФП.	3	09.02		ПР
208-210	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. ОФП.	3	11.02		ПР
211-213	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	13.02		ПР
214-216	Броски в корзину двумя руками от груди.	3	16.02		ПР
217-219	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	18.02		ПР
220-222	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	3	20.02		ПР
223-225	Броски в корзину двумя руками с места.	3	23.02		ПР
226-228	Броски в корзину двумя руками в движении.	3	25.02		ПР
229-231	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	3	27.02		опрос
232-234	Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. СФП.	3	02.03		ПР
235-237	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. ОФП.	3	04.03		ПР
238-240	Противодействие получению мяча.	3	06.03		ПР
241-243	Противодействие выходу на свободное место.	3	09.03		ПР
144-246	Противодействие розыгрышу мяча.	3	11.03		ПР
247-249	Противодействие атаке корзины.	3	13.03		ПР
250-252	Подстраховка.	3	16.03		ПР
253-255	Спортивные соревнования. Теория.	3	18.03		ПР
256-258	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. ОФП.	3	20.03		ПР
259-261	Ближние броски в корзину двумя руками.	3	23.03		ПР
262-264	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	3	25.03		ПР
265-267	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.	3	27.03		ПР

268-270	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	3	30.03		ПР
271-273	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	01.04		ПР
274-276	Броски в корзину одной рукой от плеча.	3	03.04		ПР
276-279	Броски в корзину одной рукой снизу.	3	06.04		ПР
280-282	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.	3	08.04		ПР
283-285	Броски в корзину одной рукой с места.	3	10.04		ПР
286-288	Броски в корзину одной рукой в движении.	3	13.04		ПР
289-291	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	3	15.04		ПР
292-294	Правила по мини-баскетболу.	3	17.04		ПР
295-297	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. ОФП.	3	20.04		ПР
298-300	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	3	22.04		ПР
301-303	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.	3	24.04		ПР
304-306	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	3	27.04		ПР
307-309	Система личной защиты.	3	29.04		ПР
310-312	Установка на игру и разбор результатов игры.	3	01.05		ПР
313-315	Кросс на дистанции для юношей до 5 км. ОФП.	3	04.05		ПР
316-318	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. ОФП.	3	06.05		ПР
319-321	Товарищеские игры. Психологическая подготовка на соревнования.	3	08.05		ПР
322-324	Учебная игра с заданием. Тест на психологическую подготовку спортсменов.	3	11.05		ПР
325-327	Бег 300 м, 600 м. СФП.	3	13.05		ПР
328-330	Выполнение итоговых контрольных нормативов.	3	15.05		ПР
331-333	Соревнования на первенство.	3	18.05		зачет
334-336	Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра. Судейская практика.	3	20.05		ПР
337-339	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.	3	22.05		зачет
340-342	Итоговое занятие.	3	23.05		ПР