

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: 16-17 лет**

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Шаймарданов Руслан Рустэмович

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФП 5 года обучения по баскетболу. Запланировано в неделю 3 занятия по 4 часа, в год – 456 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	13	13	-	тестирование
3	Физическая подготовка	107	7	100	практическая работа
4	Техническая подготовка	150	-	150	зачет
5	Тактическая подготовка	168	-	168	зачет
6	Контрольные нормативы	6	-	6	зачет
7	Соревнования	9	-	9	зачет
	итого	456	23	433	

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 СФП 5 года обучения

№занятия	Тема занятий	Кол- во часов	Дата проведен ия по плану	Дата проведе ния фактиче ски	форма контро ля
1-3	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	3	02.09		опрос
4-6	Занятия в тренажерном зале	3	03.09		ПР
7-9	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России.	3	04.09		опрос
10-12	Строевые упражнения Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. ОФП.	3	05.09		ПР
13-15	Выполнение входных контрольных нормативов.	3	09.09		зачет
16-18	Занятия в тренажерном зале	3	10.09		ПР
19-21	Строевы упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. ОФП.	3	11.09		ПР
22-24	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
25-27	Гигиенические требования. Профилактика травматизма.	3	16.09		опрос
28-30	Занятия в тренажерном зале	3	17.09		ПР
31-33	Прыжок толчком двух ног.	3	18.09		ПР
34-36	Прыжок толчком одной ноги.	3	19.09		ПР
37=39	Повороты вперед.	3	23.09		ПР
40-42	Занятия в тренажерном зале	3	24.09		ПР
43-45	Повороты назад.	3	25.09		ПР
46-48	Ловля двумя руками на месте.	3	26.09		ПР
49-51	Ловля двумя руками в движении.	3	30.09		ПР
52-54	Занятия в тренажерном зале	3	01.10		ПР
55-57	Ловля двумя руками в прыжке.	3	02.10		ПР
58-60	Ловля двумя руками при встречном движении.	3	03.10		ПР
61-63	Ловля двумя руками при поступательном движении.	3	07.10		ПР
64-66	Занятия в тренажерном зале	3	08.10		ПР

67-69	Ловля двумя руками при движении сбоку.	3	09.10		ПР
70-72	Ловля одной рукой на месте.	3	10.10		ПР
73-75	Ловля одной рукой в движении.	3	14.10		ПР
76-78	Занятия в тренажерном зале	3	15.10		ПР
79-81	Ловля одной рукой в прыжке.	3	16.10		ПР
82-84	Ловля одной рукой при встречном движении.	3	17.10		ПР
85-87	Ловля одной рукой при поступательном движении.	3	21.10		ПР
88-90	Занятия в тренажерном зале	3	22.10		ПР
91-93	Ловля одной рукой при движении сбоку.	3	23.10		ПР
94-96	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. ОФП.	3	24.10		ПР
97-99	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. СФП.	3	28.10		ПР
100-102	Занятия в тренажерном зале	3	29.10		ПР
103-105	Влияние физических качеств на организм спортсмена.	3	30.10		опрос
106-108	Гигиенические требования.	3	31.10		тест
109-111	Упражнения для ног. ОФП.	3	05.11		ПР
112-114	Занятия в тренажерном зале	3	06.11		ПР
115-117	Передача мяча двумя руками сверху.	3	07.11		ПР
118-120	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).	3	11.11		ПР
121-123	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	3	12.11		ПР
124-126	Занятия в тренажерном зале	3	13.11		ПР
127-129	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	3	14.11		ПР
130-132	Передача мяча двумя руками с места.	3	18.11		ПР
133-135	Передача мяча двумя руками в движении.	3	19.11		ПР
136-138	Занятия в тренажерном зале	3	20.11		ПР
139-141	Передача мяча двумя руками в прыжке.	3	21.11		ПР
142-144	Передача мяча двумя руками (встречные).	3	25.11		ПР
145-147	Передача мяча одной рукой сверху.	3	26.11		ПР
148-150	Занятия в тренажерном зале	3	27.11		ПР
151-153	Передача мяча одной рукой от головы.	3	28.11		ПР
154-156	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).	3	02.12		ПР
157-159	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).	3	03.12		ПР
160-162	Занятия в тренажерном зале	3	04.12		ПР
163-165	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).	3	05.12		ПР

166-168	Передача мяча одной рукой с места (с отскоком).	3	09.12		ПР
169-171	Передача мяча одной рукой в движении.	3	10.12		ПР
172-174	Занятия в тренажерном зале	3	11.12		ПР
175-177	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем и т.д. ОФП	3	12.12		ПР
178-180	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	16.12		ПР
181-183	Тактика нападения. Выход для получения мяча.	3	17.12		ПР
184-186	Занятия в тренажерном зале	3	18.12		ПР
187-189	Выход для отвлечения мяча.	3	19.12		ПР
190-192	Розыгрыш мяча.	3	23.12		ПР
193-195	Атака мяча.	3	24.12		ПР
196-198	Занятия в тренажерном зале	3	25.12		ПР
199-201	Соревнования. Товарищеские игры.	3	26.12		ПР
202-204	Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. ОФП.	3	30.12		ПР
205-207	Общая характеристика спортивной подготовки.	3	01.01		опрос
208-210	Занятия в тренажерном зале	3	02.01		ПР
211-213	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. СФП.	3	06.01		ПР
214-216	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. ОФП.	3	07.01		ПР
217-219	Ведение мяча с высоким отскоком.	3	08.01		ПР
220-222	Занятия в тренажерном зале	3	09.01		ПР
223-225	Ведение мяча с низким отскоком.	3	13.01		ПР
226-228	Ведение мяча со зрительным контролем.	3	14.01		ПР
229-231	Ведение мяча без зрительного контроля.	3	15.01		ПР
232-234	Занятия в тренажерном зале	3	16.01		ПР
235-237	Ведение мяча на месте.	3	20.01		ПР
238-240	Ведение мяча по прямой линии.	3	21.01		ПР
241-243	Ведение мяча по дугам.	3	22.01		ПР
144-246	Занятия в тренажерном зале	3	23.01		ПР
247-249	Ведение мяча по кругам.	3	27.01		ПР
250-252	Ведение мяча зигзагом.	3	28.01		ПР
253-255	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.	3	29.01		ПР

	Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой и т.д. СФП.				
256-258	Занятия в тренажерном зале	3	30.01		ПР
259-261	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. ОФП.	3	03.02		ПР
262-264	Основы техники игры и техническая подготовка.	3	04.02		ПР
265-267	Передай мяч и выходи.	3	05.02		ПР
268-270	Занятия в тренажерном зале	3	06.02		ПР
271-273	Наведение. Пересечение.	3	10.02		ПР
274-276	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ОФП.	3	11.02		ПР
276-279	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. ОФП.	3	12.02		ПР
280-282	Занятия в тренажерном зале	3	13.02		ПР
283-285	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	17.02		ПР
286-288	Броски в корзину двумя руками от груди.	3	18.02		ПР
289-291	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	19.02		ПР
292-294	Занятия в тренажерном зале	3	20.02		ПР
295-297	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	3	24.02		ПР
298-300	Броски в корзину двумя руками с места.	3	25.02		ПР
301-303	Броски в корзину двумя руками в движении.	3	26.02		ПР
304-306	Занятия в тренажерном зале	3	27.02		ПР
307-309	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	3	03.03		опрос
310-312	Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. СФП.	3	04.03		ПР
313-315	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. ОФП.	3	05.03		ПР
316-318	Занятия в тренажерном зале	3	06.03		ПР
319-321	Противодействие получению мяча.	3	10.03		ПР
322-324	Противодействие выходу на свободное место.	3	11.03		ПР
325-327	Противодействие розыгрышу мяча.	3	12.03		ПР
328-330	Занятия в тренажерном зале	3	13.03		ПР
331-333	Противодействие атаке корзины.	3	17.03		ПР
334-336	Подстраховка.	3	18.03		ПР

337-339	Спортивные соревнования. Теория.	3	19.03		ПР
340-342	Занятия в тренажерном зале	3	20.03		ПР
343-345	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. ОФП.	3	24.03		ПР
346-348	Ближние броски в корзину двумя руками.	3	25.03		ПР
349-351	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	3	26.03		ПР
352-354	Занятия в тренажерном зале	3	27.03		ПР
355-357	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.	3	31.03		ПР
358-360	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	3	01.04		ПР
361-363	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	02.04		ПР
364-366	Занятия в тренажерном зале	3	03.04		ПР
367-369	Броски в корзину одной рукой от плеча.	3	07.04		ПР
370-372	Броски в корзину одной рукой снизу.	3	08.04		ПР
373-375	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.	3	09.04		ПР
376-378	Занятия в тренажерном зале	3	10.04		ПР
379-381	Броски в корзину одной рукой с места.	3	14.04		ПР
382-384	Броски в корзину одной рукой в движении.	3	15.04		ПР
385-387	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	3	16.04		ПР
388-390	Занятия в тренажерном зале	3	17.04		ПР
391-393	Правила по мини-баскетболу.	3	21.04		ПР
394-396	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. ОФП.	3	22.04		ПР
397-399	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	3	23.04		ПР
400-402	Занятия в тренажерном зале	3	24.04		ПР
403-405	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.	3	28.04		ПР
406-408	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	3	29.04		ПР
409-411	Система личной защиты.	3	30.04		ПР
412-414	Занятия в тренажерном зале	3	01.05		ПР
415-417	Установка на игру и разбор результатов игры.	3	05.05		ПР
418-420	Кросс на дистанции для юношей до 5 км. ОФП.	3	06.05		ПР
421-423	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. ОФП.	3	07.05		ПР
424-426	Занятия в тренажерном зале	3	08.05		ПР
427-429	Товарищеские игры. Психологическая подготовка на соревнования.	3	12.05		ПР
430-432	Учебная игра с заданием. Тест на психологическую подготовку спортсменов.	3	13.05		ПР
433-435	Бег 300 м, 600 м. СФП.	3	14.05		ПР
436-438	Занятия в тренажерном зале	3	15.05		ПР
439-441	Выполнение итоговых контрольных нормативов.	3	19.05		ПР
442-444	Соревнования на первенство.	3	20.05		зачет
445-447	Занятия в тренажерном зале	3	21.05		ПР

448-450	Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра. Судейская практика.	3	22.05		ПР
451-452	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.	3	23.05		зачет
453-454	Итоговое занятие.	3	24.05		ПР
454-456	Всего	456			