

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 2025г.
протокол №1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДООПЦ «Батыр»
_____/Н.С.Зиятдинов/

Приказ №1
от 01 сентября 2025 года



Рабочая программа объединения

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Ф.Ф.Исмагилов

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы ОФП—1 года обучения по баскетболу. Запланировано в неделю 2 занятия по 3 часа, в год – 228 занятий.

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	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	тестирование
3	Физическая подготовка	58	-	58	практическая работа
4	Техническая подготовка	120	-	120	зачет
5	Тактическая подготовка	26	-	26	зачет
6	Контрольные нормативы	4	-	4	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
	итого	228			

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 баскетбол ОФП-1 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	06.09		опрос
4-6	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России.	3	07,09		опрос
7-9	Строевые упражнения Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. ОФП.	3	13,.09		ПР
10-12	Выполнение входных контрольных нормативов.	3	14,.09		зачет
13-15	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. ОФП.	3	20,.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	21.09		ПР
19-21	Гигиенические требования. Профилактика травматизма.	3	27,.09		опрос
22-24	Прыжок толчком двух ног.	3	28,.09		ПР
25-27	Прыжок толчком одной ноги.	3	04,10		ПР
28/-30	Повороты вперед.	3	05,10		ПР
31-33	Повороты назад.	3	11,10		ПР
34-36	Ловля двумя руками на месте.	3	12,10		ПР
37-39	Ловля двумя руками в движении.	3	18,10		ПР
40-42	Ловля двумя руками в прыжке.	3	19,10		ПР
43-45	Ловля двумя руками при встречном движении.	3	25,10		ПР
46-48	Ловля двумя руками при поступательном движении.	3	26.10		ПР
49-51	Ловля двумя руками при движении сбоку.	3	01,11		ПР
52-54	Ловля одной рукой на месте.	3	02,11		ПР
55-57	Ловля одной рукой в движении.	3	08,11		ПР

	Ловля одной рукой в прыжке.	3	09,11		ПР
58-60	Ловля одной рукой при встречном движении.	3	15,11		ПР
61-63	Ловля одной рукой при поступательном движении.	3	16,,11		ПР
64-66	Ловля одной рукой при движении сбоку.	3	22,11		ПР
67-69	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. ОФП.	3	23,11		ПР
70-72	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. СФП.	3	29,11		ПР
73-75	Влияние физических качеств на организм спортсмена.	3	30,11		опрос
76-78	Гигиенические требования.	3	06,12		тест
	Упражнения для ног. ОФП.	3	07,12		ПР
79-81	Передача мяча двумя руками сверху.	3	13,12		ПР
82-84	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).	3	14.12		ПР
85-87	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	3	20,12		ПР
88-90	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	3	21.12		ПР
91-93	Передача мяча двумя руками с места.	3	27,,12		ПР
94-96	Передача мяча двумя руками в движении.	3	28.12		ПР
97-99	Передача мяча двумя руками в прыжке.	3	10,01,20 26		ПР
100-102	Передача мяча двумя руками (встречные).	3	11,01		ПР
103-105	Передача мяча одной рукой сверху.	3	17.01		ПР
106-108	Передача мяча одной рукой от головы.	3	18.01		ПР
109-111	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).	3	24,01		ПР
112-114	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).	3	25.01		ПР
115-117	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).	3	31,01		ПР
118-120	Передача мяча одной рукой с места (с отскоком).	3	01,02		ПР
121-123	Передача мяча одной рукой в движении.	3	07.02		ПР
124-126	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые	3	08.02		ПР

	вращения туловищем и т.д. ОФП				
127-129	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	14.02		ПР
130-132	Тактика нападения. Выход для получения мяча.	3	15.02		ПР
133-135	Выход для отвлечения мяча.	3	21.02		ПР
136-138	Розыгрыш мяча.	3	22.02		ПР
139-141	Атака мяча.	3	28,02		ПР
142-144	Соревнования. Товарищеские игры.	3	01,03		ПР
145-147	Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. ОФП.	3	07.03		ПР
148-150	Общая характеристика спортивной подготовки.	3	08,03		опрос
151-153	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. СФП.	3	14.03		ПР
154-156	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. ОФП.	3	15.03		ПР
157-159	Ведение мяча с высоким отскоком.	3	21,,03		ПР
160-162	Ведение мяча с низким отскоком.	3	22,,03		ПР
163-165	Ведение мяча со зрительным контролем.	3	28,,03		ПР
166-168	Ведение мяча без зрительного контроля.	3	29.03		ПР
169-171	Ведение мяча на месте.	3	04,04		ПР
172-174	Ведение мяча по прямой линии.	3	05.04		ПР
175-177	Ведение мяча по дугам.	3	11.04		ПР
178-180	Ведение мяча по кругам.	3	12.04		ПР
181-183	Ведение мяча зигзагом.	3	18.04		ПР
184-186	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	19.04		ПР
187-189	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. ОФП.	3	25.04		ПР
190-192	Основы техники игры и техническая	3	26,04		ПР

	подготовка.				
193-195	Передай мяч и выходи.	3			ПР
196-198	Наведение. Пересечение.	3	02,05		ПР
199-201	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ОФП.	3	03.05		ПР
202-204	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. ОФП.	3	09.05		ПР
205-207	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	10.05		ПР
208-210	Броски в корзину двумя руками от груди.	3	16.05		ПР
211-213	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	17.05		ПР
214-216	ОФП, Упражнения на скорость		23,05		
217-219	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	3	24..05		ПР
220-222	Игра двухсторонняя в баскетбол		29,05		
223-225	Выполнение итоговых контрольных нормативов.	3	30.05		ПР
226-228	Итоговое занятие.	3	31.05		ПР