


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 2025г.

Утверждаю
Директор МБУДО ДООПЦ
«Батыр» _____/Н.С. Зиятдинов/
Приказ №61
от «01» сентября 2025года



Рабочая программа объединения

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Фазылов Ильнур Ильсурович

с.Манзарас, Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФпп-1 года обучения по баскетболу. Запланировано в неделю 2 занятия по 2 часа, в год – 152 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 | 32 | - | 32 | практическая работа |
| 4 | Техническая подготовка | 80 | - | 80 | зачет |
| 5 | Тактическая подготовка | 26 | - | 26 | зачет |
| 6 | Контрольные нормативы | 4 | - | 4 | зачет |
| 7 | Соревнования | 6 | - | 6 | зачет |
| | итого | 152 | | | |

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

| № занятия | Тема занятий | Кол-во часов | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически | форма контроля |
|-----------|--|--------------|--------------------------|----------------------------|----------------|
| 1-2 | Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. | 2 | 1.09 | | опрос |
| 3-4 | Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. | 2 | 3.09 | | опрос |
| 5-6 | Строевые упражнения Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. ОФП. | 2 | 8.09 | | ПР |
| 7-8 | Выполнение входных контрольных нормативов. | 2 | 10.09 | | зачет |
| 9-10 | Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. ОФП. | 2 | 15.09 | | ПР |
| 11-12 | Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. СФП. | 2 | 17.09 | | ПР |
| 13-14 | Гигиенические требования. Профилактика травматизма. | 2 | 22.09 | | опрос |
| 15-16 | Прыжок толчком двух ног. | 2 | 24.09 | | ПР |
| 17-18 | Прыжок толчком одной ноги. | 2 | 29.09 | | ПР |
| 19-20 | Повороты вперед. | 2 | 1.10 | | ПР |
| 21-22 | Повороты назад. | 2 | 6.10 | | ПР |
| 23-24 | Ловля двумя руками на месте. | 2 | 8.10 | | ПР |
| 25-26 | Ловля двумя руками в движении. | 2 | 13.10 | | ПР |
| 27-28 | Ловля двумя руками в прыжке. | 2 | 15.10 | | ПР |
| 29-30 | Ловля двумя руками при встречном движении. | 2 | 20.10 | | ПР |
| 31-32 | Ловля двумя руками при | 2 | 22.10 | | ПР |

| | | | | | |
|-------|--|---|-------|--|-------|
| | поступательном движении. | | | | |
| 33-34 | Ловля двумя руками при движении сбоку. | 2 | 27.10 | | ПР |
| 35-36 | Ловля одной рукой на месте. | 2 | 29.10 | | ПР |
| 37-38 | Ловля одной рукой в движении. | 2 | 3.11 | | ПР |
| 39-40 | Ловля одной рукой в прыжке. | 2 | 5.11 | | ПР |
| 41-42 | Ловля одной рукой при встречном движении. | 2 | 10.11 | | ПР |
| 43-44 | Ловля одной рукой при поступательном движении. | 2 | 12.11 | | ПР |
| 45-46 | Ловля одной рукой при движении сбоку. | 2 | 17.11 | | ПР |
| 47-48 | Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. ОФП. | 2 | 19.11 | | ПР |
| 49-50 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. СФП. | 2 | 24.11 | | ПР |
| 51-52 | Влияние физических качеств на организм спортсмена. | 2 | 26.11 | | Опрос |
| 53-54 | Гигиенические требования. | 2 | 1.12 | | Тест |
| 55-56 | Упражнения для ног. ОФП. | 2 | 3.12 | | ПР |
| 57-58 | Передача мяча двумя руками сверху. | 2 | 8.12 | | ПР |
| 59-60 | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). | 2 | 10.12 | | ПР |
| 61-62 | Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). | 2 | 15.12 | | ПР |
| 63-64 | Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). | 2 | 17.12 | | ПР |
| 65-66 | Передача мяча двумя руками с места. | 2 | 22.12 | | ПР |
| 67-68 | Передача мяча двумя руками в движении. | 2 | 24.12 | | ПР |
| 69-70 | Передача мяча двумя руками в прыжке. | 2 | 29.12 | | ПР |
| 71-72 | Передача мяча двумя руками (встречные). | 2 | 31.12 | | ПР |
| 73-74 | Передача мяча одной рукой сверху. | 2 | 12.01 | | ПР |
| 75-76 | Передача мяча одной рукой от головы. | 2 | 14.01 | | ПР |
| 77-78 | Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). | 2 | 19.01 | | ПР |
| 79-80 | Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). | 2 | 21.01 | | ПР |
| 81-82 | Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). | 2 | 26.01 | | ПР |
| 83-84 | Передача мяча одной рукой с места (с отскоком). | 2 | 28.01 | | ПР |
| 85-86 | Передача мяча одной рукой | 2 | 2.02 | | ПР |

| | | | | | |
|---------|---|---|-------|--|-------|
| | в движении. | | | | |
| 87-88 | Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем и т.д. ОФП | 2 | 4.02 | | ПР |
| 89-90 | 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 | 9.02 | | ПР |
| 91-92 | Тактика нападения. Выход для получения мяча. | 2 | 11.02 | | ПР |
| 93-94 | Выход для отвлечения мяча. | 2 | 16.02 | | ПР |
| 95-96 | Розыгрыш мяча. | 2 | 18.02 | | ПР |
| 97-98 | Атака мяча. | 2 | 23.02 | | ПР |
| 99-100 | Соревнования. Товарищеские игры. | 2 | 25.02 | | ПР |
| 101-102 | Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. ОФП. | 2 | 2.03 | | ПР |
| 103-104 | Общая характеристика спортивной подготовки. | 2 | 4.03 | | опрос |
| 105-106 | Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. СФП. | 2 | 9.03 | | ПР |
| 107-108 | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. ОФП. | 2 | 11.03 | | ПР |
| 109-110 | Ведение мяча с высоким отскоком. | 2 | 16.03 | | ПР |
| 111-112 | Ведение мяча с низким отскоком. | 2 | 18.03 | | ПР |
| 113-114 | Ведение мяча со зрительным контролем. | 2 | 23.03 | | ПР |
| 115-116 | Ведение мяча без зрительного контроля. | 2 | 25.03 | | ПР |
| 117-118 | Ведение мяча на месте. | 2 | 30.03 | | ПР |
| 119-120 | Ведение мяча по прямой линии. | 2 | 1.04 | | ПР |
| 121-122 | Ведение мяча по дугам. | 2 | 6.04 | | ПР |
| 123-124 | Ведение мяча по кругам. | 2 | 8.04 | | ПР |
| 125-126 | Ведение мяча зигзагом. | 2 | 13.04 | | ПР |
| 127-128 | 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. | 2 | 15.04 | | ПР |
| 129-130 | Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с | 2 | 20.04 | | ПР |

| | | | | | |
|---------|--|---|-------|--|-------|
| | места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. ОФП. | | | | |
| 131-132 | Основы техники игры и техническая подготовка. | 2 | 22.04 | | ПР |
| 133-134 | Передай мяч и выходи. | 2 | 27.04 | | ПР |
| 135-136 | Наведение. Пересечение. | 2 | 29.04 | | ПР |
| 137-138 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ОФП. | 2 | 4.05 | | ПР |
| 139-140 | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. ОФП. | 2 | 6.05 | | ПР |
| 141-142 | Броски в корзину двумя руками сверху. | 2 | 11.05 | | ПР |
| 143-144 | Броски в корзину двумя руками от груди. | 2 | 13.05 | | ПР |
| 145-146 | Броски в корзину двумя руками сверху. | 2 | 18.05 | | ПР |
| 147-148 | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | 2 | 20.05 | | ПР |
| 149-150 | Выполнение итоговых контрольных нормативов. | 2 | 25.05 | | зачет |
| 151-152 | Выполнение итоговых контрольных нормативов. | 2 | 27.05 | | зачет |
| 153-154 | Итоговое занятие. | 2 | | | ПР |