

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 г.

Утверждаю:

Директор МБУДО ДООПЦ «Батыр»  
/Н.С.Зиятдинов/

Приказ № 61  
от «01» сентября 2025 г.



**Рабочая программа объединения**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Хамматов Айрат Рустемович

с. Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 – 2026 год

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФП 5 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.	4	4	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	12	12	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	110	1	109	практическая работа
4	Техническая подготовка.	96	-	96	зачет
5	Тактическая подготовка.	102	-	102	тестирование
6	Контрольные нормативы.	6	-	6	зачет
7	Соревнования.	12	-	12	зачет
	Итого	342	17	325	

### 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 проведения по плану	Дата проведения фактически	
1-3	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	3	02.09		
4-6	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России.	3	04.09		
7-9	Строевые упражнения Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. ОФП.	3	06.09		
10-12	Выполнение входных контрольных нормативов.	3	08.09		
13-15	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. ОФП.	3	11.09		
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		
19-21	Гигиенические требования. Профилактика травматизма.	3	15.09		
22-24	Прыжок толчком двух ног.	3	18.09		
25-27	Прыжок толчком одной ноги.	3	20.09		
28-30	Повороты вперед.	3	22.09		
31-33	Повороты назад.	3	25.09		
34-36	Ловля двумя руками на месте.	3	27.09		
37-39	Ловля двумя руками в движении.	3	29.09		
40-42	Ловля двумя руками в прыжке.	3	02.10		
43-45	Ловля двумя руками при встречном движении.	3	04.10		
46-48	Ловля двумя руками при поступательном движении.	3	06.10		
49-51	Ловля двумя руками при движении сбоку.	3	09.10		

52-54	Ловля одной рукой на месте.	3	11.10		
55-57	Ловля одной рукой в движении.	3	13.10		
58-60	Ловля одной рукой в прыжке.	3	16.10		
61-63	Ловля одной рукой при встречном движении.	3	18.10		
64-66	Ловля одной рукой при поступательном движении.	3	20.10		
67-69	Ловля одной рукой при движении сбоку.	3	23.10		
70-72	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. ОФП.	3	25.10		
73-75	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. СФП.	3	27.10		
76-78	Влияние физических качеств на организм спортсмена.	3	30.10		
79-81	Гигиенические требования.	3	01.11		
82-84	Упражнения для ног. ОФП.	3	03.11		
85-87	Передача мяча двумя руками сверху.	3	06.11		
88-90	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).	3	08.11		
91-93	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	3	10.11		
94-96	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	3	13.11		
97-99	Передача мяча двумя руками с места.	3	15.11		
100-102	Передача мяча двумя руками в движении.	3	17.11		
103-105	Передача мяча двумя руками в прыжке.	3	20.11		
106-108	Передача мяча двумя руками (встречные).	3	22.11		
109-111	Передача мяча одной рукой сверху.	3	24.11		
112-114	Передача мяча одной рукой от головы.	3	27.11		
115-117	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).	3	29.11		
118-120	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).	3	01.12		
121-123	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).	3	04.12		
124-126	Передача мяча одной рукой с места (с отскоком).	3	06.12		

127-129	Передача мяча одной рукой в движении.	3	08.12		
130-132	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем и т.д. ОФП	3	11.12		
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	13.12		
136-138	Тактика нападения. Выход для получения мяча.	3	15.12		
139-141	Выход для отвлечения мяча.	3	18.12		
142-144	Розыгрыш мяча.	3	20.12		
145-147	Атака мяча.	3	22.12		
148-150	Соревнования. Товарищеские игры.	3	25.12		
151-153	Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. ОФП.	3	27.12		
154-156	Общая характеристика спортивной подготовки.	3	29.12		
157-159	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. СФП.	3	10.01		
160-162	Подвижные игры с элементами баскетбола.	3	12.01		
163-165	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. ОФП.	3	15.01		
166-168	Ведение мяча с высоким отскоком.	3	17.01		
169-171	Ведение мяча с низким отскоком.	3	19.01		
172-174	Ведение мяча со зрительным контролем.	3	22.01		
175-177	Ведение мяча без зрительного контроля.	3	24.01		
178-180	Ведение мяча на месте.	3	26.01		
181-183	Ведение мяча по прямой линии.	3	29.01		
184-186	Ведение мяча по дугам.	3	31.01		

187-189	Ведение мяча по кругам.	3	02.02		
190-192	Ведение мяча зигзагом.	3	05.02		
193-195	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	07.02		
196-198	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. ОФП.	3	09.02		
199-201	Основы техники игры и техническая подготовка.	3	12.02		
202-204	Передай мяч и выходи.	3	14.02		
205-207	Наведение. Пересечение.	3	16.02		
208-210	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ОФП.	3	19.02		
211-213	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. ОФП.	3	21.02		
214-216	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	23.02		
217-219	Броски в корзину двумя руками от груди.	3	26.02		
220-222	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	28.02		
223-225	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	3	02.03		
226-228	Броски в корзину двумя руками с места.	3	05.03		
229-231	Броски в корзину двумя руками в движении.	3	07.03		
232-234	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	3	09.03		
235-237	Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. СФП.	3	12.03		
238-240	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. ОФП.	3	14.03		
241-243	Противодействие получению мяча.	3	16.03		

244-246	Противодействие выходу на свободное место.	3	19.03		
247-249	Противодействие розыгрышу мяча.	3	21.03		
250-252	Противодействие атаке корзины.	3	23.03		
253-255	Подстраховка.	3	26.03		
256-258	Спортивные соревнования. Теория.	3	28.03		
259-261	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. ОФП.	3	30.03		
262-264	Ближние броски в корзину двумя руками.	3	02.04		
265-267	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	3	04.04		
268-270	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.	3	06.04		
271-273	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	3	09.04		
274-276	Броски в корзину двумя руками сверху.	3	11.04		
276-279	Броски в корзину одной рукой от плеча.	3	13.04		
280-282	Броски в корзину одной рукой снизу.	3	16.04		
283-285	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.	3	18.04		
286-288	Броски в корзину одной рукой с места.	3	20.04		
289-291	Броски в корзину одной рукой в движении.	3	23.04		
292-294	Броски в корзину одной рукой в прыжке.	3	25.04		
295-297	Правила по мини-баскетболу.	3	27.04		
298-300	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. ОФП.	3	30.04		
301-303	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	3	02.05		
304-306	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.	3	04.05		
307-309	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	3	07.05		
310-312	Система личной защиты.	3	09.05		
313-315	Установка на игру и разбор результатов игры.	3	11.05		
316-318	Кросс на дистанции для юношей до 5 км. ОФП.	3	14.05		
319-321	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. ОФП.	3	16.05		
322-324	Товарищеские игры. Психологическая подготовка на	3	18.05		

	соревнования.				
325-327	Учебная игра с заданием. Тест на психологическую подготовку спортсменов.	3	21.05		
328-330	Бег 300 м, 600 м. СФП.	3	23.05		
331-333	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Инструкторская практика.	3	25.05		
334-336	Соревнования на первенство.	3	28.05		
337-339	Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра. Судейская практика.	3	30.05		
340 - 342	Выполнение итоговых контрольных нормативов. Итоговое занятие.	3	31.05		