

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 2025 г.
протокол №1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДОО(П)Ц «Батыр»
/Н.С.Зиятдинов/
«01» сентября 2025г
Приказ № 61



Рабочая программа объединения
«Баскетбол» ОФП-3

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Р.И. Шагеев

с.Мамашир

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025

Данная рабочая программа рассчитана для группы ОФП 3- по баскетболу. Запланировано в неделю 3 занятия по 2 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.	8	8	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	94	4	90	практическая работа
4	Техническая подготовка.	48	-	48	зачет
5	Тактическая подготовка.	66	-	66	тестирование
6	Контрольные нормативы.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	6	-	6	зачет
	Итого	228 часов.			

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 ОФП-3

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	форма контроля
1-2	Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся. Инструкция по охране труда при проведении занятий по баскетболу	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 упражненияПереход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. ОФП.	2	5.09		ПР
7-8	Выполнение входных контрольных нормативов.	2	8.09		зачет
9-10	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. ОФП.	2	10.09		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	12.09		ПР
13-14	Гигиенические требования. Профилактика травматизма.	2	15.09		опрос
15-16	Прыжок толчком двух ног.	2	17.09		ПР
17-18	Прыжок толчком одной ноги.	2	19.09		ПР
19-20	Повороты вперед.	2	22.09		ПР
21-22	Повороты назад.	2	24.09		ПР
23-24	Ловля двумя руками на месте.	2	26.09		ПР
25-26	Ловля двумя руками в движении.	2	29.09		ПР
27-28	Ловля двумя руками в прыжке.	2	1.10		ПР
29-30	Ловля двумя руками привстречном движении.	2	3.10		ПР
31-32	Ловля двумя руками при поступательном движении.	2	6.10		ПР
33-34	Ловля двумя руками при движении сбоку.	2	8.10		ПР

35-36	Ловля одной рукой на месте.	2	10.10		ПР
37-38	Ловля одной рукой в движении.	2	13.10		ПР
39-40	Ловля одной рукой в прыжке.	2	15.10		ПР
41-42	Ловля одной рукой при встречном движении.	2	17.10		ПР
43-44	Ловля одной рукой при поступательном движении.	2	20.10		ПР
45-46	Ловля одной рукой при движении сбоку.	2	22.10		ПР
47-48	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи. ОФП.	2	24.10		ПР
49-50	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. СФП.	2	27.10		ПР
51-52	Влияние физических качеств на организм спортсмена.	2	29.10		опрос
53-54	Гигиенические требования.	2	31.10		тест
55-56	Упражнения для ног. ОФП.	2	3.11		ПР
57-58	Передача мяча двумя руками сверху.	2	5.11		ПР
59-60	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).	2	7.11		ПР
61-62	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	2	10.11		ПР
63-64	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	2	12.11		ПР
65-66	Передача мяча двумя руками с места.	2	14.11		ПР
67-68	Передача мяча двумя руками в движении.	2	17.11		ПР
69-70	Передача мяча двумя руками в прыжке.	2	19.11		ПР
71-72	Передача мяча двумя руками (встречные).	2	21.11		ПР
73-74	Передача мяча одной рукой сверху.	2	24.11		ПР
75-76	Передача мяча одной рукой от головы.	2	26.11		ПР
77-78	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).	2	28.11		ПР
79-80	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).	2	1.12		ПР
81-82	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).	2	3.12		ПР
83-84	Передача мяча одной рукой с места (с отскоком).	2	5.12		ПР
85-86	Передача мяча одной рукой в движении.	2	8.12		ПР
87-88	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения,	2	10.12		ПР

	повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем и т.д. ОФП				
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	12.12		ПР
91-92	Тактика нападения. Выход для получения мяча.	2	15.12		ПР
93-94	Выход для отвлечения мяча.	2	17.12		ПР
95-96	Розыгрыш мяча.	2	10.12		ПР
97-98	Атака мяча.	2	22.12		ПР
99-100	Соревнования. Товарищеские игры.	2	24.12		ПР
101-102	Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. ОФП.	2	26.12		ПР
103-104	Общая характеристика спортивной подготовки.	2	29.12		опрос
105-106	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. СФП.	2	9.01		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	12.01		ПР
109-110	Ведение мяча свысоким отскоком.	2	14.01		ПР
111-112	Ведение мяча с низким отскоком.	2	16.01		ПР
113-114	Ведение мяча со зрительным контролем.	2	19.01		ПР
115-116	Ведение мяча без зрительного контроля.	2	21.01		ПР
117-118	Ведение мяча на месте.	2	23.01		ПР
119-120	Ведение мяча по прямой линии.	2	26.01		ПР
121-122	Ведение мяча по дугам.	2	28.01		ПР
123-124	Ведение мяча по кругам.	2	30.01		ПР
125-126	Ведение мяча зигзагом.	2	02.02		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	04.02		ПР
129-130	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с	2	06.02		ПР

	прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. ОФП.				
131-132	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	9.02		ПР
133-134	Передай мяч и выходи.	2	11.02		ПР
135-136	Наведение. Пересечение.	2	13.02		ПР
137-138	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ОФП.	2	16.02		ПР
139-140	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. ОФП.	2	18.02		ПР
141-142	Броски в корзину двумя руками сверху.	2	20.02		ПР
143-144	Броски в корзину двумя руками от груди.	2	23.02		ПР
145-146	Броски в корзину двумя руками сверху.	2	25.02		ПР
147-148	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	2	27.02		ПР
149-150	Броски в корзину двумя руками с места.	2	02.03		ПР
151-152	Броски в корзину двумя руками в движении.	2	04.03		ПР
153-154	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	06.03		опрос
155-156	Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. СФП.	2	9.03		ПР
157-158	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. ОФП.	2	11.03		ПР
159-160	Противодействие получению мяча.	2	13.03		ПР
161-162	Противодействие выходу на свободное место.	2	16.03		ПР
163-164	Противодействие розыгрышу мяча.	2	18.03		ПР
165-166	Противодействие атаке корзины.	2	20.03		ПР
167-168	Подстраховка.	2	23.03		ПР
169-170	Спортивные соревнования. Теория.	2	25.03		ПР
171-172	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. ОФП.	2	27.03		ПР
173-174	Ближние броски в корзину двумя руками.	2	30.03		ПР

175-176	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	2	1.04		ПР
177-178	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.	2	3.04		ПР
179-180	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	2	6.04		ПР
181-182	Броски в корзину двумя руками сверху.	2	8.04		ПР
183-184	Броски в корзину одной рукой от плеча.	2	10.04		ПР
185-186	Броски в корзину одной рукой снизу.	2	13.04		ПР
187-188	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.	2	15.04		ПР
189-190	Броски в корзину одной рукой с места.	2	17.04		ПР
191-192	Броски в корзину одной рукой в движении.	2	20.04		ПР
193-194	Броски в корзину одной рукой в прыжке.		22.04		ПР
195-196	Правила по мини-баскетболу.	2	24.04		ПР
197-198	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. ОФП.	2	27.04		ПР
199-200	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	2	29.04		ПР
201-202	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.	2	01.05		ПР
203-204	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	2	04.05		ПР
205-206	Система личной защиты.	2	6.05		ПР
207-208	Установка на игру и разбор результатов игры.	2	8.05		ПР
209-210	Кросс на дистанции для юношей до 5 км. ОФП.	2	11.05		ПР
211-212	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. ОФП.	2	13.05		ПР
213-214	Товарищеские игры. Психологическая подготовка на соревнования.	2	15.05		ПР
215-216	Учебная игра с заданием. Тест на психологическую подготовку спортсменов.	2	18.05		ПР
217-218	Бег 300 м, 600 м. СФП.	2	20.05		ПР
219-220	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Инструкторская практика.	2	22.05		ПР
221-222	Соревнования на первенство.	2	25.05		зачет
223-224	Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра. Судейская практика.	2	27.05		ПР
225-226	Выполнение итоговых контрольных нормативов.	2	28.05		зачет

227-228	Итоговое занятие.	2	29.05		ПР
---------	-------------------	---	-------	--	----

Список литературы, используемый педагогом

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Пособие для учителя. – М: Айрис-пресс, 2004.
3. Погодаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М: ФиС, 2000 .

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М: НИК Сортэл, 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М: АСТ, 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. – М: АСТ, 2006г.
4. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М: ФиС, 2002г.