

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 МБУ ДО ДООПЦ
«Батыр» /Н.С.Зиятдинов/
Приказ №61
«01» сентября 2025г.



Рабочая программа объединения

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Габдрахманова Д.А.

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 3 занятия по 2 часа, в год – 228 занятий.

Цель образовательной деятельности: повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва, воспитание моральных и волевых качеств занимающихся.

В процессе реализации данной рабочей программы предполагается решение следующих задач программы:

Укрепление здоровья;

воспитание личностных качеств;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

обучение способам овладения различными элементами спортивно - оздоровительной деятельности;

помощь в осуществлении мотивированной деятельности, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них заданий тренера и проектов спортивно - оздоровительной направленности;

знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;

расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;

совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков

Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

Овладение основами тактики командных действий.

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	124	4	120	практическая работа
4	Техническая подготовка	64	4	60	зачет
5	Тактическая подготовка	16	-	16	тестирование
6	Контрольные нормативы	4	-	4	зачет
7	Соревнования	6	-	6	зачет
	Итого	228	22	206	

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;
- 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 ОФП 1года обучения

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	форма контроля
1-2	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России..	2	02.09		опрос
3-4	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Санитарно-гигиенические требования	2	04.09		опрос
5-6	Строевые упражнения Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.	2	06.09		ПР

	Изменение скорости движения строя.				
7-8	Выполнение входных контрольных нормативов.	2	09.09		зачет
9-10	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. ОФП.	2	11.09		ПР
11-12	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	2	13.09		ПР
13-14	Гимнастические упражнения.	2	16.09		опрос
15-16	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2	18.09		ПР
17-18	Гигиена занятий физкультурой и спортом Сезоны года, выбор одежды.	2	20.09		ПР
19-20	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	2	23.09		ПР
21-22	Физические качества, их развитие Принцип постепенности и непрерывности.	2	25.09		ПР
23-24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	2	27.09		ПР
25-26	Броски в корзину одной рукой сверху	2	30.09		зачет
27-28	Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна.	2	02.10		ПР
29-30	Ведение мяча шагом и бегом.	2	04.10		ПР
31-32	Бросок мяча от плеча, после ведения.	2	07.10		ПР
33-34	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	09.10		ПР
35-36	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу.	2	11.10		ПР
37-38	Броски мяча в движении после двух шагов.	2	14.10		ПР
39-40	Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.	2	16.10		ПР
41-42	Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.	2	18.10		ПР

43-44	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	2	21.10		ПР
45-46	Перехват мяча	2	23.10		ПР
47-48	Накрывание. Отбивание	2	25.10		ПР
49-50	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	2	28.10		ПР
51-52	Тактика игры. Персональная защита	2	30.10		опрос
53-54	Двусторонняя игра. Правила игры	2	01.11		тест
55-56	Передача мяча в движении	2	04.11		ПР
57-58	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	2	06.11		ПР
59-60	Персональная защита, опека	2	08.11		ПР
61-62	Двусторонняя игра	2	11.11		ПР
63-64	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	2	13.11		ПР
65-66	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	2	15.11		ПР
67-68	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	2	18.11		ПР
69-70	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	2	20.11		ПР
71-72	Ведение мяча при сближении с соперником	2	22.11		ПР
73-74	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	2	25.11		ПР
75-76	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	2	27.11		ПР
77-78	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	2	29.11		ПР
79-80	Тактика защиты. Защитные действия команды	2	02.12		ПР
81-82	Двусторонняя игра. Правила соревнований	2	04.12		ПР
83-84	Двусторонняя игра. Судейство игры	2	06.12		ПР
85-86	Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	2	09.12		ПР
87-88	Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.	2	11.12		ПР

89-90	Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.	2	13.12		ПР
91-92	Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.	2	16.12		ПР
93-94	Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.	2	18.12		ПР
95-96	Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.	2	20.12		ПР
97-98	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	2	23.12		ПР
99-100	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом)	2	25.12		ПР
101-102	Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.	2	27.12		ПР
103-104	Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.	2	30.12		опрос
105-106	Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).	2	08.01.26		ПР
107-108	Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).	2	10.01		ПР
109-110	Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2—2,5 м), снизу, сверху и из-за головы.	2	13.01		ПР
111-112	Метание мяча в баскетбольный щит установленный на разной высоте.	2	15.01		ПР
113-114	Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.	2	17.01		ПР
115-116	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	20.01		ПР
117-118	Ведение мяча на месте.	2	22.01		ПР
119-120	Ведение мяча по прямой линии.	2	24.01		ПР
121-122	Ведение мяча по дугам.	2	27.01		ПР
123-124	Ведение мяча по кругам.	2	29.01		ПР
125-126	Ведение мяча зигзагом.	2	31.01		ПР
127-128	Игра «Кто скорее с мячом»	2	03.02		ПР
129-130	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. ОФП.	2	05.02		ПР
131-132	Основы техники игры и техническая	2	07.02		ПР

	подготовка.				
133-134	Передай мяч и выходи.	2	10.02		ПР
135-136	Упражнения для всех групп мышц.	2	12.02		ПР
137-138	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ОФП.	2	14.02		ПР
139-140	Тестирование по ОФП.	2	17.02		ПР
141-142	Броски в корзину двумя руками сверху.	2	19.02		ПР
143-144	Броски в корзину двумя руками от груди.	2	21.02		ПР
145-146	Броски в корзину двумя руками сверху.	2	24.02		ПР
147-148	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	2	26.02		ПР
149-150	Броски в корзину двумя руками с места.	2	28.02		ПР
151-152	Броски в корзину двумя руками в движении.	2	03.03		ПР
153-154	Катание мяча одной рукой вокруг предметов.	2	05.03		ПР
155-156	Игра «Подбрось повыше».	2	07.03		ПР
157-158	Катать мяч правой и левой рукой, наклонившись	2	10.03		ПР
159-160	Учебная игра с заданием.	2	12.03		ПР
161-162	Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками.	2	14.03		ПР
163-164	Свободная игра детей с мячом	2	17.03		ПР
165-166	Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями.	2	19.03		ПР
167-168	Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	2	21.03		ПР
169-170	Подвижные игры.	2	24.03		ПР
171-172	Учить ловле мяча, упражнять в умении действовать с ним, способствовать развитию координации движений	2	26.03		ПР
173-174	Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Игра «10 передач».	2	28.03		ПР

175-176	Свободная игра детей с мячом. Подвижная игра «Вызов по имени».	2	31.03		ПР
177-178	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	02.04		Опрос
179-180	Передача двумя руками от груди стоя парами. Игра «Будь внимателен»	2	04.04		ПР
181-182	Совершенствовать навыки передачи — ловли мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направле- нии;	2	07.04		ПР
183-184	Упражнять детей в передаче-ловле мяча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения.	2	09.04		ПР
185-186	Совершенствовать навыки передачи ловл мяча; воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.	2	11.04		ПР
187-188	Учить детей ведению мяча на месте, упражнять в передаче ловле мяча, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	2	14.04		ПР
189-190	Закрепить умение ведения мяча на месте, учить передаче мяча одной рукой от плеча, способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.	2	16.04		ПР
191-192	Закреплять ведение мяча на месте, учить детей прицеливаться при броске мяча в цель, воспитывать уверенность в своих силах.	2	18.04		ПР
193-194	Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя руками. Подбрасывать поочередно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами.	2	21.04		ПР
195-196	Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля — правой.	2	23.04		ПР
197-198	Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча	2	25.04		ПР

	двумя руками				
199-200	Ведение мяча на месте, не глядя на него.	2	28.04		ПР
201-202	Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке	2	30.04		ПР
203-204	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту его отскока	2	02.05		ПР
205-206	Формировать ловкость действий с мячом совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	2	05.05		ПР
207-208	Контрольные нормативы.	2	07.05		ПР
209-210	Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения.	2	09.05		ПР
211-212	Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве на площадке.	2	12.05		ПР
213-214	Ведение мяча с изменением направления передвижения.	2	14.05		ПР
215-216	Катание мяча в цель.	2	16.05		ПР
217-218	Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча.	2	19.05		ПР
219-220	Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Подвижная игра «Ведение мяча парами»	2	21.05		ПР
221-222	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре.	2	23.05		ПР
223-224	Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях.	2	26.05		ПР
225-226	Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину.	2	28.05		ПР
227-228	Эстафета с ведением мяча.	2	30.05		ПР