

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГБОУ «ТАТАРСТАНСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО
ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГАНИ
САФИУЛЛИНА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/И. М. Муратшин /

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____/Ю. И. Зеленков/

от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____/И. В. Плаксина/

Приказ № 235

от «29» августа 2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00FC94509268BA3027DA8C921AE56A8BB2

Владелец: Плаксина Ирина Владимировна

Действителен с 09.07.2025 до 02.10.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 – 11 классы

Срок реализации: 1 год

Автор:

Исаева Лилия Алишеровна

Педагог дополнительного образования

г. Нижнекамск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводные занятия

Теория.

Знакомство. История Дворца творчества, его структура. Правила поведения на занятиях и в клубах по месту жительства. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Характеристика игры в баскетбол. Краткий обзор развития баскетбола в России. Техника безопасности. Понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Практика.

Восстановительные упражнения. Правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Опрос. Групповое и индивидуальное собеседование

Контроль. Опрос по технике безопасности при занятиях баскетболом.

2. Теоретическая подготовка

Теория.

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим, его значение; преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие; азбука баскетбола (основные технические приемы).

Контроль. Опрос, педагогическое наблюдение.

3. Общая физическая подготовка

Теория.

Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов.

Практика.

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприсяду; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями; кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета; челночный бег; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной; силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5-3 км; прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность; лазание по канату на скорость с помощью ног.

Контроль. Выполнение нормативов.

4. Промежуточная аттестация (за полугодие)

Практика.

Контрольные упражнения по технике игры и специальной физической подготовке.

Контроль. Сдача нормативов. Контрольные игры.

5. Специальная физическая подготовка

Практика.

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми большими (резиновыми) мячами; различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц; ходьба выпадами, скрестным шагом; пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата; маховые движения руками и ногами в различной плоскости; пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов; круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног; упражнения с палками; отведение рук и ног рывком из различных исходных положений, на месте и в движении; размахивание руками и ногами (мышцы при махе вперед, назад, в стороны расслаблены); размахивание руками при повороте туловища; наклоны вперед, в стороны; медленный бег; встряхивание рук, ног на месте и в движении; глубокий вдох и продолжительный выдох.

Контроль. Выполнение нормативов.

6. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Теория.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практика.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста; бег с изменением направления и скорости; передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад); остановки во время бега: шагом, прыжком; повороты на месте: вперед, назад; сочетание передвижений, остановок, поворотов; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; ведение мяча правой, левой рукой и попеременно; ведение с изменением направления; броски мяча

двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита; техника защиты; техника владения мячом; стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии; перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад; индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов; командные действия: нападение по принципу выбора свободного места; индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча; техника нападения; бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений; ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой; ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—на месте и в движении (с выходом навстречу мячу); передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении; ведение мяча с изменением высоты отскока и направления; броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой; техника защиты; вырывание мяча рывком на себя; выбивание мяча при ведении и броске; перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Контроль.

Наблюдение и анализ результатов соревнований.

Тактическая подготовка.

Практика.

Учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Контроль.

Наблюдение и анализ результатов соревнований.

7. Промежуточная аттестация (за второе полугодие и учебный год)

Теория

Индивидуальные и групповые опросы.

8. Заключительное занятие. Подведение итогов года

Практика

Соревнования по баскетболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Вводные занятия, инструктаж по ТБ в спортивном зале.	5	1	4
2.	Теоретическая подготовка по тактике и стратегии игры.	4	4	-
3.	Общая физическая подготовка	54	4	50
4.	Промежуточная аттестация (полугодовая)	1	1	-
5.	Практическое освоение специальных приёмов игры в баскетбол.	50	-	50
6.	Практическое изучение и освоение техники и тактики игры.	54	4	50
7.	Промежуточная аттестация (годовая)	1	1	-
8.	Заключительное занятие. Подведение итогов года.	1	1	-
	Всего:	170	16	154

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение разрешать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение наблюдать за своим самочувствием и контролировать его;
- развитые нравственные и волевые качества, психические процессы и свойства личности;
- навыки анализа и объективной оценки результатов собственного труда, умение находить возможности и способы для их улучшения;
- умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- устойчивая мотивация для спортивной тренировки.

Метапредметные:

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- способность развивать собственные жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях;
- способность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Предметные результаты

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Лист согласования к документу № Рабочая программа-Баскетбол от 20.10.2025
Инициатор согласования: Плаксина И.В. Директор
Согласование инициировано: 20.10.2025 09:36

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Плаксина И.В.		 Подписано 20.10.2025 - 09:36	-