

КЕЛІСІЛДІ  
«Ақмола облысы білім  
басқармасының Зеренді ауданы бойынша  
білім бөлімі» КММ басшысы  
*Д.Ш. Кенжеболатова*  
« \_\_\_\_\_ » 2025 жылғы

*16.09.25*

БЕКІТІЛДІ  
Педагогикалық кеңестің  
отырысында  
2025 жылғы "29" тамыздағы № 1  
хаттамасы  
"Ақмола облысы Білім  
басқармасының Зеренді ауданы  
бойынша білім бөлімінің Исаковка  
ауылының жалпы орта білім  
беретін мектебі" КММ директоры  
*Г.С. Байсеитова*  
« \_\_\_\_\_ » 2025 года



**Календарно-тематическое  
планирование секции  
«Баскетбол»**

**Жетекшісі: Конкин Ю.В.**

«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі  
Исаковка ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ  
2025-2026 оқу жылы

### Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов»

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 11-17 лет. Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-16 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите. Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

### **Цели программы**

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

### **Задачи программы :**

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

Тематическое планирование по баскетболу 3 часа в неделю  
2025-2026 уч. год

№ п/п	Тема	Сроки проведения	Кол-во часов	Примечание
1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ.	02.09.2025	1	
2	Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5x5	08.09.2025	1	
3	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2x2, 3x3, 4x4	08.09.2025	1	
4	ОФП. Кросс 20 мин. Учебная игра 5x5	09.09.2025	1	
5	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5x5	15.09.2025	1	
6	ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5x5	15.09.2025	1	
7	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра	16.09.2025	1	
8	Кросс 20 мин., ускорение на отрезках 4x30. Футбол.	22.09.2025	1	
9	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10x10 3-4 раза	22.09.2025	1	
10	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6x10. Учебная игра 5x5	23.09.2025	1	
11	Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 10 мин.	29.09.2025	1	
12	Кросс 20 мин. Волейбол.	29.09.2025	1	
13	Персональная защита. Нападения 2x2, 3x3, 4x4	30.09.2025	1	
14	Тактика нападения. Учебная игра 5x5	06.09.2025	1	

15	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5x5	06.10.2025	1
16	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра	07.09.2025	1
17	Совершенствование нападения и защиты. Учебная игра 5x5	13.10.2025	1
18	Кроссовая подготовка 20 мин. Волейбол с двумя мячами	13.10.2025	1
19	Тактика нападения. Учебная игра 5x5	14.10.2025	1
20	Совершенствование нападения и защиты. Учебная игра 5x5	20.10.2025	1
21	Тактика нападения. Учебная игра	20.10.2025	1
22	Совершенствование нападения и защиты	21.10.2025	1
23	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2x8 поднятие туловища 2x20, присед. 2x50. Футбол.	03.11.2025	1
24	Совершенствование технических заданий.	03.11.2025	1
25	Зонная игра 2x2, 3x3, 5x5	04.11.2025	1
26	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5x5	10.11.2025	1
27	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5x5	10.11.2025	1
28	Соревновательная тренировка 2т. 10 мин.	11.11.2025	1
29	Совершенствование тактики в учебной игре 5x5	17.11.2025	1
30	Кроссовая подготовка 1000м., ускорение на отрезках. Футбол.	17.11.2025	1
31	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5x5	18.11.2025	1
32	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.	24.11.2025	1
33	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180° и 360°, задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	24.11.2025	1
34	Учебная игра 2x2, 3x4, 3x5	25.11.2025	1
35	Соревновательная тренировка 2т. 10 мин.	01.12.2025	1
36	Тактическая игра. ОФП.	01.12.2025	1

37	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5x5	02.12.2025	1
38	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5x5	08.12.2025	1
39	Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5x5	08.12.2025	1
40	Футбол 2т. 10 мин.	09.12.2025	1
41	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5x5	15.12.2025	1
42	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5x5	15.12.2025	1
43	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5x5	18.12.2025	1
44	Кросс 1000 метров	22.12.2025	1
45	ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость.	22.12.2025	1
46	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.	23.12.2025	1
47	Кросс 20 мин. Учебная игра 5x5	29.12.2025	1
48	Тактические игры. ОФП.	29.12.2025	1
49	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила судейства. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, остановки.	12.01.2026	1
50	Мини-баскетбол	12.01.2026	1
51	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение.	13.01.2026	1
52	Соревнования	19.01.2026	1
53	Соревнования	19.01.2026	1
54	Игровая тренировка. СФП.	20.01.2026	1
55	Игровая тренировка. СФП.	26.01.2026	1

56	Игровая тренировка. СФП.		26.01.2026	1	
57	Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения		27.01.2026	1	
58	Передачи по диагонали. Учебная игра.		02.02.2026	1	
59	Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5		02.02.2026	1	
60	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5		03.02.2026	1	
61	ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5		09.02.2026	1	
62	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5		09.02.2026	1	
63	ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в движении. Учебная игра 5x5		10.02.2026	1	
64	Перемещение, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5x5		16.02.2026	1	
65	Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения. Учебная игра 5x5. Гимнастические упражнения.		16.02.2026	1	
66	Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5. Кроссовая подготовка.		17.02.2026	1	
67	Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5. Акробатические упражнения.		23.02.2026	1	
68	ОФП. Игра 5x5		23.03.2026	1	
69	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча по кругу. Передачи, броски. Учебная игра 5x5		24.03.2026	1	
70	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5		02.03.2026	1	
71	ОФП. Кросс 1000м. Прыжки через скакалку		02.03.2026	1	
72	Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра		03.03.2026	1	

	игра 5x5			
73	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра	09.03.2026	1	
74	Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5	09.03.2026	1	
75	Игра с мячом по сигналу, ведение с указанием изменения направления. Передачи. Учебная игра 5x5	10.03.2026	1	
76	ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5	16.03.2026	1	
77	Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5	16.03.2026	1	
78	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	17.03.2026	1	
79	ОФП. Персональная защита. Учебная игра	30.03.2026	1	
80	Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра	30.03.2026	1	
81	Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу	31.03.2026	1	
82	Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5x5	06.04.2026	1	
83	Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5	06.04.2026	1	
84	ОФП. Кросс 1000м. ускорения на отрезках. Игра 5x5	07.04.2026	1	
85	ОФП. Кросс 1000м. Ускорения на отрезках. Поднимание тяжестей	13.04.2026	1	
86	Персональная защита. Передачи в движении. Учебная игра 5x5	13.04.2026	1	
87	Ведение, перемещение. Броски. Остановки. Учебная игра 5x5	14.04.2026	1	
88	Передачи в тройках, ведение по кругу. Броски. Учебная игра 3x2, 5x5	20.04.2026	1	
89	Соревновательная тренировка	20.04.2026	1	
90	Ведение, остановки, броски и съем мяча. Учебная игра 2x2,	21.04.2026	1	

	3x2, 5x5				
91	ОФП. Подтягивание, поднимание штанги. Приседание 50 раз 2 подхода	27.04.2026	1		
92	Соревновательная тренировка 2т по 10 мин.	27.04.2026	1		
93	Броски, перемещение по всему залу. Игра в защите. Учебная игра 5x5	28.04.2026	1		
94	ОФП. Кросс 1000м. Эстафетный бег 4x60м. Учебная игра 5x5	04.05.2026	1		
95	Прыжки с мячом и поворот. Броски с поворотом. Учебная игра 5x5	04.05.2026	1		
96	Кросс 1000м. по пересеченной местности. Футбол.	05.05.2026	1		
97	Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5	11.05.2026	1		
98	СФП. Броски в кольцо, ведение, передачи	11.05.2026	1		
99	Передачи из-за головы от плеча одной рукой. Учебная игра	12.05.2026	1		
100	Тактическое занятие. Перемещение игроков	18.05.2026	1		
101	ОФП. Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость	18.05.2026	1		
102	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 10м	19.05.2026	1		
	ИТОГО:		102		