

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: 8 - 13 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 3 год обучения по баскетболу. Запланировано в неделю 3 занятия по 2 часа, в год – 342 занятия.

**Цель занятий** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

### 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 3 год обучения

| №<br>Занятия | Тема занятий   | Кол-во<br>часов | Дата<br>проведе<br>ния по<br>плану | Дата<br>проведен<br>ия<br>фактичес<br>ки |  |
|--------------|--|-----------------|------------------------------------|--|--|
| 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               | 03.09                              |  |  |
| 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               | 10.09                              |  |  |
| 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               | 17.09                              |  |  |
| 25-27        | Прыжок толчком одной ноги.   | 3               | 20.09                              |  |  |
| 28-30        | Повороты вперед.   | 3               | 22.09                              |  |  |
| 31-33        | Повороты назад.  | 3               | 24.09                              |  |  |
| 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               | 01.10                              |  |  |
| 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               | 08.10                              |  |  |

|         |  |   |       |  |  |
|---------|--|---|-------|--|--|
| 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 | 15.10 |  |  |
| 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 | 22.10 |  |  |
| 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 | 29.10 |  |  |
| 79-81   | Гигиенические требования.  | 3 | 01.11 |  |  |
| 82-84   | Упражнения для ног. ОФП.   | 3 | 03.11 |  |  |
| 85-87   | Передача мяча двумя руками сверху.   | 3 | 05.11 |  |  |
| 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 | 12.11 |  |  |
| 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 | 19.11 |  |  |
| 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 | 26.11 |  |  |
| 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 | 03.12 |  |  |
| 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 | 10.12 |  |  |
| 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 | 17.12 |  |  |
| 142-144 | Розыгрыш мяча.  | 3 | 20.12 |  |  |
| 145-147 | Атака мяча.   | 3 | 22.12 |  |  |
| 148-150 | Соревнования. Товарищеские игры.  | 3 | 24.12 |  |  |
| 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 | 31.12 |  |  |
| 160-162 | Подвижные игры с элементами баскетбола.   | 3 | 10.01 |  |  |
| 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 | 12.01 |  |  |
| 166-168 | Ведение мяча с высоким отскоком.  | 3 | 14.01 |  |  |
| 169-171 | Ведение мяча с низким отскоком.   | 3 | 17.01 |  |  |
| 172-174 | Ведение мяча со зрительным контролем.   | 3 | 19.01 |  |  |
| 175-177 | Ведение мяча без зрительного контроля.  | 3 | 21.01 |  |  |
| 178-180 | Ведение мяча на месте.  | 3 | 24.01 |  |  |
| 181-183 | Ведение мяча по прямой линии.   | 3 | 26.01 |  |  |
| 184-186 | Ведение мяча по дугам.  | 3 | 28.01 |  |  |

|         |   |   |       |  |  |
|---------|---|---|-------|--|--|
| 187-189 | Ведение мяча по кругам.   | 3 | 31.01 |  |  |
| 190-192 | Ведение мяча зигзагом.  | 3 | 02.02 |  |  |
| 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 | 04.02 |  |  |
| 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 | 07.02 |  |  |
| 199-201 | Основы техники игры и техническая подготовка.   | 3 | 09.02 |  |  |
| 202-204 | Передай мяч и выходи.   | 3 | 11.02 |  |  |
| 205-207 | Наведение. Пересечение.   | 3 | 14.02 |  |  |
| 208-210 | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. ОФП.   | 3 | 16.02 |  |  |
| 211-213 | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. ОФП.  | 3 | 18.02 |  |  |
| 214-216 | Броски в корзину двумя руками сверху.   | 3 | 21.02 |  |  |
| 217-219 | Броски в корзину двумя руками от груди.   | 3 | 23.02 |  |  |
| 220-222 | Броски в корзину двумя руками сверху.   | 3 | 25.02 |  |  |
| 223-225 | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.   | 3 | 28.02 |  |  |
| 226-228 | Броски в корзину двумя руками с места.  | 3 | 02.03 |  |  |
| 229-231 | Броски в корзину двумя руками в движении.   | 3 | 04.03 |  |  |
| 232-234 | Основы тактики игры и тактическая подготовка.   | 3 | 07.03 |  |  |
| 235-237 | Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. СФП.   | 3 | 09.03 |  |  |
| 238-240 | Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. ОФП.   | 3 | 11.03 |  |  |
| 241-243 | Противодействие получению мяча.   | 3 | 14.03 |  |  |

|         |  |   |       |  |  |
|---------|--|---|-------|--|--|
| 244-246 | Противодействие выходу на свободное место.                       | 3 | 16.03 |  |  |
| 247-249 | Противодействие розыгрышу мяча.                                  | 3 | 18.03 |  |  |
| 250-252 | Противодействие атаке корзины.                                   | 3 | 21.03 |  |  |
| 253-255 | Подстраховка.  | 3 | 23.03 |  |  |
| 256-258 | Спортивные соревнования.<br>Теория.                              | 3 | 25.03 |  |  |
| 259-261 | Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. ОФП.            | 3 | 28.03 |  |  |
| 262-264 | Ближние броски в корзину двумя руками.                           | 3 | 30.03 |  |  |
| 265-267 | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.                 | 3 | 01.04 |  |  |
| 268-270 | Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.                  | 3 | 04.04 |  |  |
| 271-273 | Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.                  | 3 | 06.04 |  |  |
| 274-276 | Броски в корзину двумя руками сверху.                            | 3 | 08.04 |  |  |
| 276-279 | Броски в корзину одной рукой от плеча.                           | 3 | 11.04 |  |  |
| 280-282 | Броски в корзину одной рукой снизу.                              | 3 | 13.04 |  |  |
| 283-285 | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.                 | 3 | 15.04 |  |  |
| 286-288 | Броски в корзину одной рукой с места.                            | 3 | 18.04 |  |  |
| 289-291 | Броски в корзину одной рукой в движении.                         | 3 | 20.04 |  |  |
| 292-294 | Броски в корзину одной рукой в прыжке.                           | 3 | 22.04 |  |  |
| 295-297 | Правила по мини-баскетболу.                                      | 3 | 25.04 |  |  |
| 298-300 | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. ОФП.           | 3 | 27.04 |  |  |
| 301-303 | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.                  | 3 | 29.04 |  |  |
| 304-306 | Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.                   | 3 | 02.05 |  |  |
| 307-309 | Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.                   | 3 | 04.05 |  |  |
| 310-312 | Система личной защиты.   | 3 | 06.05 |  |  |
| 313-315 | Установка на игру и разбор результатов игры.                     | 3 | 09.05 |  |  |
| 316-318 | Кросс на дистанции для юношей до 5 км. ОФП.                      | 3 | 11.05 |  |  |
| 319-321 | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. ОФП. | 3 | 13.05 |  |  |
| 322-324 | Товарищеские игры.<br>Психологическая подготовка на              | 3 | 16.05 |  |  |

|           |  |   |       |  |  |
|-----------|--|---|-------|--|--|
|           | соревнования.  |   |       |  |  |
| 325-327   | Учебная игра с заданием. Тест на психологическую подготовку спортсменов.   | 3 | 18.05 |  |  |
| 328-330   | Бег 300 м, 600 м. СФП.   | 3 | 20.05 |  |  |
| 331-333   | Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Инструкторская практика. | 3 | 23.05 |  |  |
| 334-336   | Соревнования на первенство.  | 3 | 25.05 |  |  |
| 337-339   | Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра. Судейская практика.    | 3 | 27.05 |  |  |
| 340 - 342 | Выполнение итоговых контрольных нормативов. Итоговое занятие.              | 3 | 30.05 |  |  |