**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области**
**Отдел по образованию Администрации Палласовского муниципального района**
**МКОУ "Краснооктябрьская СШ имени В.Н.Фомина"**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
|---|---|---|
| На заседании ПГ: "Музыка. ИЗО. ОБЗР. Труд (Технология). Физическая культура" | ответственный за УВР | директор школы |
| _____Куликешева А.М. | _____Зенкина В.А. | _____И.В.Ушакова |
| Протокол № 1 | от "27" августа 2026 г. | Приказ № 138 |
| от "27" августа 2026 г. | | от "31" августа 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## Физическая культура. Модуль. «Баскетбол»
## для обучающихся 7 класса

Составитель Искалиева А.А.

п.Красный Октябрь 2026

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся, в которых возможно целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Одним из современных оздоровительных направлений внеурочной деятельности школьников является игра баскетбол, оказывающая благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Баскетбол повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду. Программа разработана для учащихся 8 классов.

**Актуальность программы**

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, Баскетбол- один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Следовательно, актуальность данной программы обусловлена:
-информационной перегруженностью современных детей, ухудшение их здоровья;
-изменением социально-экономической ситуацией в стране;
- изменениям требований к содержанию.

**Цели изучения учебного курса «баскетбол»**

Обучение детей баскетболу в доступной для них форме. Воспитание физически и нравственно развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, организации активного отдыха.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, и координации движений;
- овладеть основами индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- научить проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий.

## Общая характеристика курса

Баскетбол – вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещѐ игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Баскетбол – командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьѐзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому баскетбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочѐнности, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неѐ точным движением. Причѐм как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Баскетбол располагает к этому, потому что здесь ребѐнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Баскетбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определѐнный образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретѐнные качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия баскетболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно- сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышению уровня работоспособности детей.

Формами проведения занятия являются: учебно-тренировочная, игровая, контрольно-учетная.

## Описание места курса

Данная программа вводится как вариант организации внеурочной деятельности для учащихся 7 классов спортивно-оздоровительного направления на ступени основного общего образования. Программа базируется на идеях гуманизации, интеграции, научности образования, построена на педагогических принципах: систематичности и последовательности, оздоровительной направленности, доступности и индивидуализации, творческой направленности, наглядности.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 7 классов и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Программа рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания курса.**

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни. через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность труда и творчества естественного условия человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования

Ценность свободы как свободы выбора человека своих мыслей и поступков, образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого по сути является человек.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Планируемые образовательные результаты**

Освоение учебного курса внеурочной деятельности баскетбол должно обеспечивать достижение на уровне основного общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных ресурсов.

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы учебного курса внеурочной деятельности баскетбол характеризуются:

**Патриотическое воспитание:**

проявление интереса к прошлому и настоящему российского баскетбола, ценностным отношением к достижениям российских баскетболистов и российской баскетбольной школы, к использованию этих достижений в своих интересах.

**Гражданское и духовно-нравственное воспитание:**

Духовно-нравственное воспитание в системе подготовки баскетболистов имеет комплексный и системный характер. Оно бесспорно опирается нацеленность на развитие и формирование у юных спортсменов способность воспринимать эстетическую красоту;

Уважительного отношения к учебно-тренировочной деятельности и ее результатам;

Выполнения своих обязанностей во время тренировки и соревновательной деятельности;

Воспитание этических норм поведения, отношения к другим людям;

Требовательность и поддержка, заботливое отношение к одноклассникам, близким, родным, страшим;

Чувство собственного достоинства;

Честность, доброта, скромность.

**Трудовое воспитание:**

установкой на активное участие в тренировочном процессе, осознанием важности занятия физической культурой на протяжении всей своей жизни для успешно профессиональной деятельности.

**Эстетическое воспитание:**

занятие баскетболом создают наиболее благоприятные условия для эстетического воспитания, а также всестороннего, гармоничного развития личности. В процессе выполнения физических упражнений формируется красивая осанка, осуществляется совершенствование форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это способствует развитию эстетических чувств, вкусов и представлений у человека.

**Физическое воспитание. Формирование культурного здоровья и эмоционального благополучия:**

готовность применять свои знания интересов своего здоровья, ведения здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий, регулярная физическая активность).

**Экологическое воспитание:**

ориентацией на применение своих знаний для решения задач в области сохранности окружающей среды. осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям и природной среды;

готовность к действиям в условиях неопределенности, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность. учиться у других людей;

необходимостью в формировании новых знаний, осознавать дефициты собственных знаний, планировать свое развитие;

способностью осознавать стрессовую ситуацию, корректировать принимаемые решения действия, формировать опыт.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «баскетбол» характеризуется овладением *универсальными познавательными действиями, универсальными коммуникативными действиями и универсальными регулятивными действиями.*

*Универсальные познавательные действия обеспечивают формирование базовых когнитивных процессов обучающихся.*

**Базовые логические действия:**

- формулировать определение понятий, устанавливать существенный признак классификации, основание для общения и сравнения;
- воспринимать, формулировать и преобразовать суждения (утвердительные и отрицательные, единичные, частные и общие, условные);
- делать выводы с использованием законов логики умозаключений по аналогии;
- выстраивать аргументацию, приводить примеры и контрпримеры;
- обосновывать собственные суждения;
- выбирать способ решения тактических задач.

**Базовые исследовательские действия:**

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы;
- аргументировать свою позицию, мнение;
- самостоятельно формулировать выводы;
- оценивать достоверность полученных результатов;
- прогнозировать возможное развитие процесса.

**Работа с информацией:**

- выявлять недостаточность и избыток информации;
- выбирать, анализировать информацию различных видов и форм представления;
- оценивать надежность информации по критериям.

*Универсальные коммуникативные действия обеспечивают сформированность социальных навыков обучающихся.*

**Общение:**

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с условиями и целями общения;
- ясно, точно, грамотно комментировать полученный результат;
- в ходе обсуждения задавать вопросы, обнаруживать различия и сходства позиций.

**Сотрудничество:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цель совместной деятельности, планировать организацию совместной работы;
- обобщать мнения нескольких людей;
- участвовать в групповых формах работы;
- оценивать качество своего вклада в общий результат.

*Универсальные регулятивные действия обеспечивают формирование смысловых установок и жизненных навыков личности.*

**Самоорганизация:**

- самостоятельно выбирать способ решения с учетов имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать и корректировать свои решения с учетом информации.

**Самоконтроль:**

- предвидеть трудности, которые могут возникнуть;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, найденных ошибок;
- выявление трудностей;
- оценивать соответствие результата деятельности поставленной цели и условиям;
- объяснять причины достижения или не достижения цели;
- находить ошибки;
- давать оценку приобретенному опыту.

**Предметные результаты**

Освоение учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 7 классе должно обеспечивать достижения следующих предметных образовательных результатов:

знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

–знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

## Содержание курса

1. Теоретическая подготовка.

Развитие баскетбола в России. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие

школьного баскетбола. Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полоса препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

4. Техническая подготовка

Упражнения без мяча. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Ведение мяча. На месте; в движении шагом; в движении бегом. Ведение с изменением направления и скорости; с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте; в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски мяча. Одной рукой в кольцо с места. Двумя руками от груди с места. Двумя руками от груди после ведения и остановки. Одной рукой после ведения. Одной рукой после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

5. Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## Тематический план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Электронные, образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | | | www.edu.ru, www.fizkult-ura.ru, https://basketball- training.org.ua/about_site, https://videouroki.net |
| 1.1 | История баскетбола в России и за рубежом | | 0.5 | | |
| 1.2 | Инструктаж по Т.Б. Терминология в баскетболе и | | 0.5 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | правила баскетбола | | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 4 | 0.5 | 3.5 | www.edu.ru, www.fizkult-ura.ru, https://basketball- training.org.ua/about_ site, https://videouroki.net |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 4 | 0.5 | 3.5 | www.edu.ru, www.fizkult-ura.ru, https://basketball- training.org.ua/about_ site, https://videouroki.net |
| 4 | Техническая подготовка | 12 | | | www.edu.ru, www.fizkult-ura.ru, https://basketball- training.org.ua/about_ site, https://videouroki.net |
| 4.1 | Техника передвижений | | 1 | 2 | |
| 4.2 | Ловля и передачи мяча | | 1 | 3 | |
| 4.3 | Ведения мяча | | 0.5 | 2 | |
| 4.4 | Броски мяча в кольцо | | 0.5 | 2 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 13 | 1 | | www.edu.ru, www.fizkult-ura.ru, https://basketball- training.org.ua/about_ site, https://videouroki.net |
| 5.1 | Индивидуальные действия | | 0.5 | 2 | |
| 5.2 | Групповые действия | | 0.5 | 2 | |
| 5.3 | Игра в нападении | | 0.5 | 3 | |
| 5.4 | Игра в защите | | 0.5 | 3 | |
| 6 | | | | 1 | www.edu.ru, www.fizkult-ura.ru, https://basketball- training.org.ua/about_ site, https://videouroki.net |

**Формы подведения итогов реализации программы**

Эффективность образовательного процесса отслеживается в системе разнообразных форм аттестации.
Вводный контроль. Уровень и способности детей на вводных занятиях определяются наблюдением учителя.
Текущий контроль, проводится по итогам каждого полугодия. Проверка техники исполнения технических и тактических приемов учащихся осуществляется учителем во время занятий на протяжении всего периода обучения. Эффективность занятий оценивается учителем в соответствии с освоением программы

«Баскетбол». В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками технических приемов позволяет учителю оценить насколько понятен материал, внести соответствующие изменения.
Итоговый контроль.
Участие в различных соревнованиях и фестивалях по баскетболу.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

**Учебное оборудование**
- компьютерный стол;
- ноутбук учителя;
- тактическая доска.

**Оборудование для проведения практических работ**
- спортивный зал;
- мячи баскетбольные;
- секундомер;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- манишки;
- стойки обводные;
-конус для разметки;
- насос для накачивания мячей;
- аптечка.

**Методические материалы**

1. Коновалов В.Л. Погодин В.А «Баскетбол». 2022.-84с.
2. Костиков С.В «Азбука басетбола.-М.Физическая культура и спорт 2001.
3. Краузе Д. Мейер Д. Мейер Дж «Баскетбол-навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216с.
4. Кузнецов В.С Колодницкий Г. А.Внеурочная деятельность учащихся. « Баскетбол» : пособие для учителей и методистов — М. : Просвещение, 2013. — 95 с.
5. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. методическое пособие под редакцией гомельского Е.Я. М. ФК. 2009

**Цифровые образовательные ресурсы и сети интернет**
www.edu.ru,

www.fizkult-ura.ru,

https://basketball-training.org.ua/about_site,

https://videouroki.net

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267983

Владелец Сарабалиева Элика Жаксымбаевна

Действителен С 28.09.2026 по 28.09.2027