МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Муниципальное учреждение Управление образования

Миллеровского района

МБОУ Туроверовская ООШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании	Заместитель директора	Директор школы
Педагогического совета		
№ 1	Рябцев А.М.	Рябцева И.И.
«28» августа 2026 г.	«28» августа 2026 г.	Приказ № 132
		от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования спортивной направленности

«Баскетбол»

для обучающихся 7 классов

на 2026 – 2027 учебный год

х. Туроверов Миллеровского района 2026

Пояснительная записка

Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Баскетбол – интересная и динамичная игра. Занятия баскетболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Занятия носят физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Игра баскетбол служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения. Игра в баскетбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Баскетбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.Программа ориентирована на учащихся 11-13 лет не имеющим специальной физической и практической подготовки. К занятиям допускаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 5 месяцев обучения. Объем программы 34 часов.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобретение навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Приобретение базовых знаний по правилам игры в баскетбол.

Формирование спортивных двигательных умений и навыков.

Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.

Развивающие:

Содействие развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата;

Развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы;

Развитие координационных способностей.

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.

Воспитательные:

Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.

Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.

Воспитание уважительного отношения к своим сверстникам.

Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Формы проведения занятий.

Основные формы занятий: групповое тренировочное занятие, товарищеские игры, открытые занятия, различные соревнования (внутри секции, районные).

Методы, используемые на тренировочных занятиях:

- объяснение,
- рассказ,
- показ исполнения педагогом,
- тренинги,

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния вида спорта баскетбол, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия игрока в нападении и защите (индивидуальные и командные).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни;

- приобретение морально-эстетических и волевых качеств, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- уметь организовать самостоятельный активный отдых.

- организовывать и проводить соревнования по игровым видам спорта в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

- умение рационально распределять свое время в режиме дня , выполнять утреннюю зарядку.

- умения вести наблюдения за показателями своего физического развития.

Предметные:

- 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;

- осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);

- умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;

- применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча;

- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков)

- знают и применяют основы атакующих и защитных действий;

- владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения;

- знают основные правила игры;

- применяют в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча;
- осуществляют переход от обороны к атаке;
- умеют оценивать свои игровые действия.

2. Тематический план

Разделы, темы		Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
7 класс			34
1.	Вводное занятие		1
2.	ОФП		7
3.	Перемещение и стойки		4
4.	Способы передачи мяча		6
5.	Способы ведения мяча		6
6.	Способы броска мяча в корзину		4
7.	Тактическая подготовка (учебная игра)		5
8.	Итоговое занятие		1

3. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Ознакомление с образовательной программой внеурочной деятельности. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть: Знакомство с группой. Организационные вопросы. Просмотр фото/видео материалов об истории развития баскетбола. Правила соревнований.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают различные физические качества (выносливость, силу, скорость, ловкость) так же создают фундамент для усвоения определенных двигательных навыков.

Тема 3. Перемещения и стойки.

Стойка игрока (исходные положения, стойка защитника). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Темы 4. Передачи мяча

Передача двумя руками от груди (короткая, длинна) Двумя руками от груди с ударом в пол (коротка, длинная). Передача двумя руками над головой, в прыжке. Передача с боку одной рукой (левая, правая) с ударом в пол. Передача снизу двумя руками над собой. Передачи на месте, с двух шагов, в движении.

Темы 5. Ведение мяча

Низкое ведение (не выше уровня колена), левой, правой рукой, из руки в руку, за спиной. Ведение (не выше уровня пояса). Высокое ведение (не выше уровня плеч) Ведение мяча на месте, в движении, в парах, двух мячей одновременно, баскетбольного и теннисного мячей.

Тема 6. Способы броска мяча в корзину

Бросок двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «Крюком», добивание мяча, штрафной бросок.

Тема 7. Тактическая подготовка (учебная игра)

Расположение игроков на площадке во время нападения или защиты. Заслоны в игре. Отработка различных комбинаций в игровой деятельности. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

В конце обучения, по данной программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Судейская практика включает в себя осуществление судейской деятельности во время проведения двухсторонних учебных игр на тренировочных занятиях.

Тема 8. Итоговое занятие

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия

окончание учебного года. Планы на летние каникулы.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Баскетбол»
7 класс

№ п/п		Тема занятия	Планируемые сроки	Дата проведения
Тема1.Вводное занятие 2 часа				
1	1	ТБ на занятиях. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий, на соревнованиях	01.09.2026	
Тема2. Общефизическая подготовка 14 часов				
2	1	Упражнения с набивными мячами на верхний плечевой пояс	08.09.2026	
3	2	Прыжковые упражнения, направленные на развитие взрывной силы ног	15.09.2026	
4	3	Равномерный, продолжительный бег, с выполнением упражнений на координацию	22.09.2026	
5	4	Табата (включает в себя упражнения на развитие координации силы и равновесия)	29.09.2026	
6	5	Челночный бег 4х10, 8х10	06.10.2026	
7	6	Прыжковые упражнения, направленные на развитие силовой выносливости (длинные, короткие прыжки с ноги на ногу; многоскоки;асаа; выпады в шаге)	13.10.2026	
8	7	Равномерный, продолжительный бег, включающий в себя силовые	20.10.2026	

		упражнения на верхний плечевой пояс		
Тема 3. Перемещения и стойки 8 часа				
9	1	Стойки и перемещения игрока, перемещение в защитной стойке, стойка тройной угрозы	10.11.2026	
10	2	Стойки и перемещения игрока с мячом в парах	17.11.2026	
11	3	Стойки и перемещения игрока с мячом в парах, тройках	24.11.2026	
12	4	Стойки и перемещения игрока с мячом, спиной вперед, левым, правым боком	01.12.2026	
Тема 4. Совершенствование передачи мяча 12 часов				
13	1	Передачи двумя руками от груди, на месте, в движении, в шаге. С отскоком в пол. В парах, в тройках, в четверках.	08.12.2026	
14	2	Передача из-за головы двумя руками. Длинная передача, средняя. С партнером, в цель. Передачи в тройках, со сменой мест.	15.12.2026	
15	3	Передача «Бейсбольный пас». В цель, с партнером, на различные расстояния.	22.12.2026	
16	4	«Скрытая передача». В движении, при различном ведении мяча, выполнении передачи, когда взгляд направлен в другую сторону.	29.12.2026	
17	5	Пас за спиной. На месте, с двух шагов, в движении. Перебрасывания из руки в руку.	12.01.2027	
18	6	Передача одной рукой от плеча. Левой-правой рукой. На месте, в шаге, при беге. В	19.01.2027	

		тройках со сменой мест. На заданное расстояние.		
Тема 5. Совершенствование техники ведение мяча 12 часов				
19	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойки. Одной, двумя руками, из руки в руку.	26.01.2027	
20	2	Ведение баскетбольного мяча одной рукой и теннисного другой, различными способами меняя руки.	02.02.2027	
21	3	Обработка ведения с помощью вращения кистью, ротация отскока мяча от площадки.	09.02.2027	
22	4	Ведение мяча с прыжка, на высокой и низкой скорости.	16.02.2027	
23	5	Отработка ведения против соперника. Изучение финтов.	02.03.2027	
24	6	Ведение мяча между ног на месте, за спиной, с оттяжкой мяча	09.03.2027	
Тема 6. Совершенствование броска мяча в корзину 8 часов				
25	1	Совершенствование техники броска одной рукой от головы	16.03.2027	
26	2	Совершенствование техники броска одной рукой (левой, правой) из-под кольца.	23.03.2027	
27	3	Бросок двумя руками от груди	06.04.2027	
28	4	Бросок двумя, одной рукой из-за головы	13.04.2027	
Тема 7. Тактическая подготовка (учебная игра) 10 часов				
29	1	Индивидуальные тактические действия в нападении	20.04.2027	
30	2	Индивидуальные тактические действия в нападении	27.04.2027	
31	3	Командные тактические игры в защите	05.05.2027	

32	4	Командные тактические игры в нападении	11.05.2027	
33	5	Учебная игра. Судейские жесты	18.05.2027	
Тема 8. Итоговое занятие 2 часа				
34	1	Подведение итогов года	25.05.2027	