Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ромашковская средняя школа»
Палласовского муниципального района Волгоградской области

Согласовано
ответственный за ВР

_____ /Сулейманова Л.В./
«28» августа 2026 г

Утверждено
Директор МКОУ
«Ромашковская СШ»

_____ /Шулакова А.Г./
от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «**Баскетбол**»
для обучающихся 5 - 7 классов
на 2026-2027 учебный год

Учитель физкультуры
Соломонов С.А.

п. Ромашки, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» разработана для учащихся 5-7 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования.
Направление: спортивно- оздоровительное.
Форма организации внеурочной деятельности: секция
Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.
Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке для учащихся.

Цели:

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетбола.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, а также выносливости, точности при броске).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

РАЗДЕЛ I.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цели:

1. укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. воспитание личностных качеств;

3. освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, а также выносливости, точности при броске).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Предполагаемые результаты реализации программы

1. Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

2. Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. **3. Предметные результаты:**

– 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; **и должны уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **смогут узнать***:*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; **и смогут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты баскетбольного судьи; - проводить судейство по баскетболу.

РАЗДЕЛ II.
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 12- 14 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке для учащихся 12 -14 лет.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок)

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин):

Разновидности бега (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боками, с выносом прямых ног вперед, скрестным шагом правым и левым боком, спиной вперед, змейкой по линиям зала со сменой направления).

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения:

- упражнения на владение мячом в движении:
- игра 1х1, перемещения в защите
- смена защитника и нападающего по сигналу тренера
- ситуация быстрого прорыва 2х1

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; - формирование умений применять технико-тактические действия в игре; - развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно- силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать учебно-тренировочной игрой.

Перед учебной игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, броски в кольцо, ведение мяча);
- по тактической подготовке (изучение тактики, решение тактических задач).

РАЗДЕЛ III.
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	7
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
3	Передачи мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка	в процессе занятия
	Итого 34 часа	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теорети-ческие занятия	Практи-ческие занятия	Дата
1	Основные элементы игры. ТБ .	1	1		8.09
2	Стойки и передвижения, повороты, остановки .	1		1	15.09
3	Повороты с мячом на месте и в движении. Баскетбол по упрощенным правилам	1		1	22.09
4	Техника ловли и передачи мяча. ТБ при ловле. «Гонка мячей по кругу»	1		1	29.09
5	Ловля высоколетящих мячей.	1		1	6.10
6	Ловля и передача мяча после ведения	1		1	13.10
7	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча	1		1	20.10

8	Ведение мяча ,два шага бросок. Варианты ловли и передачи мяча.	1		1	10.11
9	Ведение мяча Подвижная игра «Мяч капитану»	1		1	17.11
10	Техника бросков мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от груди с места	1		1	24.11
11	Броски мяча одной рукой от плеча	1		1	1.12
12	Броски мяча двумя руками из- за головы	1		1	8.12
13	Техника штрафного броска. Учебная игра	1		1	15.12
14	Техника штрафного броска. Учебная игра	1		1	22.12
15	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		1	29.12
16	Техника самозащиты	1		1	12.01
17	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	1		1	19.01
18	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1		1	26.01
19	Взаимодействие двух и трех нападающих.	1		1	2.02
20	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	1		1	9.02
21	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.	1		1	16.02
22	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух и	1		1	2.03

	трех нападающих.				
23	Зонное нападение. Учебная игра	1		1	9.03.
24	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	1		1	16.03
25	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны	1		1	23.03
26	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны.	1		1	6.04
27	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	1		1	13.04
28	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	1		1	20.04
29	Командные защитные действия: П/«Мяч капитану». П/И –«10 передач».	1		1	27.04
30	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	1		1	4.05
31	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	1		1	11.05
32	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	1		1	18.05
33	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	1		1	25.05
34	Учебная игра	1		1	
	Итого:	34	1	33	