муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 г. Каменск-Шахтинский

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководитель МО физической культуры и ОБЗР	заместитель директора по УВР	директор МБОУ СОШ №14
_____Абаимова С.Н.	_____Сидорова Ж.А.	_____ Татаринова М.А.
Протокол №1 от 31.08.2026 г.	от 31.08.2026 г.	Приказ №161 од от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Баскетбол»
для основного общего образования
Срок освоения: 1 год (5 класс)

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 г. Каменск-Шахтинский

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководитель МО физической культуры и ОБЗР	заместитель директора по УВР	директор МБОУ СОШ №14
_____ Абаимова С.Н.	_____ Сидорова Ж.А.	_____ Татаринова М.А.
Протокол №1 от 31.08.2026 г.	от 31.08.2026 г.	Приказ №161 од от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Баскетбол»
для основного общего образования
Срок освоения: 1 год (8 класс)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа «Баскетбол» составлена на основе программы Кудрявцевой Р.Ф. Разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».Данная программа имеет *стартовый уровень.*

Актуальность

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Обучающиеся имеют огромное желание заниматься баскетболом. Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немыслима работа в каждом виде спорта, в том числе в баскетболе, при минимуме материальных условий.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Цели и задачи программы

Цель программы «Баскетбол»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

- Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты освоения курса

В основу изучения курса «Баскетбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.
В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия.
Первый уровень результатов (5 класс) — приобретение обучающимися социальных знаний об общественных нормах, устройстве общества, о нравственных нормах, формах поведения в обществе, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
Второй уровень результатов (8 класс) — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- учить взаимоотношению в команде;
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень результатов (9 класс) — получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

- Применение навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- понимать роль баскетбола в укреплении здоровья;
- научить самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- участие в соревнованиях.
- оценивать своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата, понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной
- деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристические и пешие походы, готовить снаряжение;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Метапредметные результаты:

- 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.
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- определять, где применяют действия с мячом;
- используют общие приёмы решения поставленных задач, ставят и формулируют проблемы;
- ориентируются в разнообразии способов решения задач;
- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;
- осуществляют итоговый и шаговый контроль;
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации;
- используют установленные правила в контроле способа решения;
- планировать свои действия;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- использовать речь для регуляции своего действия,
- формулировать собственное мнение и позицию.
- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Данный курс поддерживает планируемые **предметные результаты** учебного предмета «Физическая культура»:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия;

Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 5 КЛАСС

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	17
3	Специальная подготовка тактическая	13
4	ОФП	На каждом занятии

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	1	
2.	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	1	
3.	Тактические действия в баскетболе	1	

4.	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	1	
5.	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1	
6.	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	1	
7.	Остановки: двумя шагами, прыжком	1	
8.	Прыжки, повороты вперед, назад	1	
9.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1	
10.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди и двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1	
11.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
12.	Передача мяча одной рукой от плеча	1	
13.	Передача мяча двумя руками сверху	1	
14.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1	
15.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	
16.	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1	
17.	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	
18.	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
19.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
20.	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	
22.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
23.	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	
24.	Штрафной бросок	1	
25.	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	
26.	Вырывание мяча из рук соперника	1	
27.	Накрывание мяча при броске	1	
28.	Финты без мяча	1	
29.	Финты с мячом	1	
30.	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1	
31.	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	
32.	Индивидуальные действия в нападении и защите	1	

33.	Групповые действия в нападении и защите	1	
34.	Двусторонняя учебная игра	1	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 8 КЛАСС

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	1
2	Специальная подготовка техническая	17
3	Специальная подготовка тактическая	13
4	ОФП	На каждом занятии

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	1	
2.	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	1	
3.	Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад.	1	
4.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).	1	
5.	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	1	
6.	Скоростные рывки из различных исходных положений	1	
7.	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	1	
8.	Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Повороты на месте.	1	
9.	Остановка в два шага после ускорения. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	1	
10.	Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами.	1	
11.	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	1	
12.	Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад.	1	
13.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).	1	
14.	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	1	
15.	Скоростные рывки из различных исходных положений	1	
16.	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	1	

17.	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1	
18.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками сверху	1	
19.	Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча.	1	
20.	Передача одной и двумя руками с отскоком от пола.	1	
21.	Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.	1	
22.	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	1	
23.	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1	
24.	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1	
25.	Вырывание мяча из рук соперника. Финт на бросок мяча.	1	
26.	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);	1	
27.	Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)	1	
28.	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	1	
29.	Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	
30.	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);	1	
31.	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков и выходом на свободное место.	1	
32.	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	1	
33.	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	1	
34.	Судейская практика в двусторонних играх команд	1	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 234040857109625362433400767885111250823778110 27

Владелец Татаринова Марина Александровна

Действителен С 29.10.2026 по 29.10.2027