Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

Принято решением
педагогического совета

Протокол № 2 от «24» 08 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы МОУ СОШ им. И.С. Кошелева с. Лермонтово

_____ Сорокина В.Н.

Приказ № 64 от «24» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА «БАСКЕТБОЛ» В 7 КЛАССЕ

НА 2026-27 УЧЕБНЫЙ ГОД

Спортивные игры «баскетбол» 1 час в неделю всего: 34 часа

Срок реализации программы 1 год

с. Лермонтово

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 7х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта базового уровня и рассчитана на 34 учебных часа(занятия) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год. В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя:

-***подвижные игры***. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-***лёгкоатлетические упражнения***. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Логически выстроенная система уроков позволяет интегрировать материал с такими предметами, как «Биология», «Литература», «Технология», «Изобразительное искусство», математика.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Тематическое планирование

№	Темы занятий	Количеств-во часов	Инвентарь
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук . Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
3	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
4	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
5	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
6	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
7	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
8	Передача от пола. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи

9	Игры в передачах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
10	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
11	Игра «собачка». Учебная игра.	1	Баскетбольные, волей- больные мячи
	Броски мяча		
12	Броски с места. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
13	Броски в прыжке. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
14	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
15	Игры в бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
16	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
17	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
18	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
19	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
20	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
21	Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
22	Зонная защита. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
	Комбинированные упражнения		
23	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
24	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
25	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
26	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
27	Соревнование. Итоговая игра	2	Баскетбольные мячи

Требования к уровню подготовки учащихся,

обучающихся по данной программе.

Требования к знаниям	**Требования к умениям**	**Требования к компетенциям.**
Знать и иметь представление: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; • о способах и особенностях движений и передвижений человека, • . об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; • . о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; • . о физических качествах • . об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о.правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; • . о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	• Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; • вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; • организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.	• **компетентности здоровьесбережения:** знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни; • **компетентности интеграции:** структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знании, расширения приращения накопленных знаний; • **компетентности познавательной деятельности:** постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Федеральный государственный образовательный стандарт.

2..Программа «Образовательная система «Школа 2100».

3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.

4.Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524456

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен С 05.02.2026 по 05.02.2027