Солобоевская средняя общеобразовательная школа
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Исетской средней общеобразовательной школы № 1
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО:
Протокол ПС № 2
от «28» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
ЗД по ВР
Худобородова Н.В.
от «28» 08 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Божко О.П.
Приказ № 246
от «28» 08 2026 г.

Рабочая программа
Кружка «Спортивные игры»
(Спортивное направление)
на 2026 – 2027 уч. год
Возраст детей:11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Стрелец Александр Викторович,
Учитель: физической культуры и ОБЗР

с. Солобоево, 2026 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» по спортивно-оздоровительному направлению составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Основной образовательной программы среднего общего образованияМАОУ Солобоевской СОШ филиал Исетской СОШ № 1 Исетского округа Тюменской области;

- Учебного плана МАОУ Солобоевской СОШ филиал Исетской СОШ № 1 Исетского округа Тюменской области на 2026-2027 учебный год.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности игры в баскетбол для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Программа предназначена для детей 10–17 лет.

Цели программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Данный учебный курс ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в баскетбол, двигательных навыков и умений, необходимых для спортивной игры. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья детей, развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации движений.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
-формирование общих представлений о баскетболе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения баскетболу; - изучение и совершенствование технических приемов игры; - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Место учебного предмета в учебном плане.
Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в основной образовательной программе в части, формируемой участниками образовательного процесса. На проведение занятий отводится 68 часа ежегодно. 2 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания программы.

Содержание программы «Спортивный» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих

умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание программы.

Теоретические сведения. История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Результаты освоения курса.

Личностные результаты:- формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредствомобучения игре в баскетбол; -развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; -формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; -формирование умения понимать причины успеха или неудач своейдеятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учётаинтересов и сотрудничества.

Предметные результаты:- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижныхигр и соревнований;
-выполнение технических действий из Волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы занятий:

-состязания;
- эстафеты;
- товарищеские встречи;-подвижные игры.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные малые; мячи набивные; скакалки; корзины баскетбольные малые; гимнастические маты.

Формы подведения итогов: классные, школьные соревнования.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 34 часа.

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1	04.09.	
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1	08.09.	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1	11.09.	
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1	15.09.	
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники	1	18.09.	

		игры.			
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1	22.09.	
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1	25.09.	
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1	29.09.	
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1	01.10.	
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1	06.10.	
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	08.10.	
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	13.10.	
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	15.10.	
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	20.10.	
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	22.10.	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	05.11.	
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	10.11.	
18	Контроль умений. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1	12.11.	
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	1	17.11.	
20	Совершенствование	Совершенствование индивидуальных	1	19.11.	

	СФП	способностей			
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1	24.11.	
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1	26.11.	
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	01.12.	
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	03.12.	
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	08.12.	
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1	10.12.	
27	Игра баскетбол. ОФП	Контроль умений способностей по изученным правилам	1	15.12.	
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1	17.12.	
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1	22.12.	
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1	24.12.	
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1	29.12.	
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1	12.01.	
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1	14.01.	
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1	19.01.	

Список литературы:

1. Методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни школьников с использованием «Дневника здоровья». Л. А. Кучегура, Е. И. Кривопаленко, Н. В. Васильева, БОУДПО «ИРООО», 2011 г.

2. Справочник учителя физической культуры, П. А. Киселев, С. Б. Киселева, Волгоград, Изд. Учитель, 2008 г.

3. Учебник физической культуры. В. А. Лях, Изд. Просвещение, 2011 г.

Волейбол

Календарное планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра волейбол. Подвижные игры с мячом.	2	21.01	
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра. Подвижные игры с мячом.	2	26.01	
3	Прием и передача мяча сверху. Игра. Подвижные игры с мячом.	2	28.01	
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра. Подвижные игры с мячом.	2	02.02	
5	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	04.02	
6	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	09.02	
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	11.02	
8	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	16.02	
9	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	18.02	
10	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	25.02	
11	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	02.03	
12	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Подвижные	2	04.03	

	игры с мячом.			
13	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	09.03	
14	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	11.03	
15	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	16.03	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	18.03	
17	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	23.03	
18	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	25.03	
19	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	06.04	
20	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	08.04	
21	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	13.04	
22	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	15.04	
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	20.04	
24	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	22.04	
25	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. Подвижные	2	27.04	

	игры с мячом.			
26	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	29.04	
27	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	04.05	
28	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	06.05	
29	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	11.05	
30	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	13.05	
31	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	18.05	
32	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	20.05	
33	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	25.05	
34	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. Подвижные игры с мячом.	2	27.05	

Список литературы:

1. Методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни школьников с использованием «Дневника здоровья». Л. А. Кучегура, Е. И. Кривопаленко, Н. В. Васильева, БОУДПО «ИРООО», 2011 г.

2. Справочник учителя физической культуры, П. А. Киселев, С. Б. Киселева, Волгоград, Изд. Учитель, 2008 г.

3. Учебник физической культуры. В. А. Лях, Изд. Просвещение, 2011 г.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 34 часа.

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1	02.09.	
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1	09.09.	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1	16.09.	
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1	23.09.	
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1	30.09.	
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1	07.10.	
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1	14.10.	
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1	21.10.	
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1	11.11.	
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1	18.11.	
11	Передача мяча двумя руками с отскоком	Отрабатывать приемы	1	25.11.	

	мяча от пола	передачи мяча			
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	02.12.	
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	09.12.	
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	16.12.	
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	23.12.	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	13.01.	
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	20.01.	
18	Контроль умений. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1	27.01.	
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	1	03.02.	
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1	10.02.	
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1	17.02.	
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1	24.02.	
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	03.03.	
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	10.03.	
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	17.03.	
26	Бросок одной рукой в прыжке	Отрабатывать навыки игры по изученным	1	24.03.	

	Техника безопасности	правилам			
27	Игра баскетбол. ОФП	Контроль умений способностей по изученным правилам	1	07.04.	
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1	14.04.	
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1	21.04.	
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1	28.04.	
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1	05.05.	
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1	12.05.	
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1	19.05.	
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1	26.05.	
35	Выбивание мяча. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1	21.01.	
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1	23.01.	
37-38	Соревнование по баскетболу. ОФП	Контроль умений техники игры	2	28.01.	
39	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1	30.01.	
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1	04.02.	
41-42	Соревнование по баскетболу между командами	Совершенствование физических качеств учащихся	2	06.02.	
43	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1	11.02.	
44	Упражнения в ловле и	Отрабатывать физические	1	13.02.	

	передачах мяча Техника безопасности	навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,			
45	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1	18.02.	
46	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1	20.02.	
47	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1	25.02.	
48	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1	27.02.	
49	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1	04.03.	
50	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вкруг, построения по три человека	1	06.03.	
51-52	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	2	11.03.	
53	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1	13.03.	
54	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1	18.03.	
55	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1	20.03.	
56	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1	01.04.	
57	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1	03.04.	
58	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	1	08.04.	
59	Командные действия.	Совершенствовать умения стремительного нападения,	1	10.04.	

	Волевая подготовка Техника безопасности	позиционного нападения, эшелонированного прорыва			
60	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1	15.04.	
61	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1	17.04.	
62	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1	22.04.	
63	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1	24.04.	
64	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1	29.04.	
65	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1	06.05.	
66	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1	08.05.	
67-68	Соревнования между командами спортивной секции.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	2	13.05.,15.05	
69	Упражнения общей физической подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1	20.05.	
70	Общие правила игры в баскетбол. Контроль умений.	Контроль теоретических знаний учащихся	1	22.05.	
71-72	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	2	27.05.	
73-74	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	2	29.05.	
75-78	Соревнования по	Совершенствовать навыки	4		

	баскетболу	игры			
79-80	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	2		