

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
ГБОУ школы №199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025 № 70/2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности**

**«БАСКЕТБОЛ»**  
для обучающихся 7 класса

Составитель: учитель физической  
культуры

**Санкт-Петербург, 2025/2026 учебный год.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» для учащихся 7 классов разработана на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № 568 «О внесении изменений в ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287»
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 20.05.2022 г.);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Приказ Минспорта России и Минпросвещения России от 17 февраля 2021 г. 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года № ПК-1вн;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы основного общего образования и учебного плана ГБОУ школа № 199.

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Разработанная программа курса «Баскетбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Программа внеурочной деятельности для учащихся 7 класса помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 7 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

### **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»**

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Баскетбол» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

**Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения в команде; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

**Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта знания правил игры в баскетбол и судейства игр; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «БАСКЕТБОЛ»**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Баскетбол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- использовать занятия внеурочной деятельностью 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.

*Познавательные УУД:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Коммуникативные УУД:*

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

| №<br>п/п | Название темы                        | Количество часов |
|----------|--------------------------------------|------------------|
| 1.       | Вводное занятие                      | 1                |
| 2.       | Техническая подготовка               | 22               |
| 3.       | Тактическая подготовка               | 10               |
| 4.       | Тестирование и контрольные испытания | 1                |
|          | Всего                                | 34               |

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

### Вводное занятие (1 ч)

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

### Техническая подготовка (22ч)

#### 1. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с изменением скорости и направления движения.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### 2. Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

Ловля мяча после полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

В прыжке одной рукой с места.

Штрафной.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции.

В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка (10 ч)**

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв.

Командные действия в защите.

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Тестирование, контрольные испытания (1ч)**

На всех этапах подготовки проверка усвоения школьниками пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| № п/п                               | Тема                                                                                  | Количество часов | Основные виды деятельности учащихся                                                                                    |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                   | 2                                                                                     | 3                | 4                                                                                                                      |
| 1                                   | Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. | 1                | Правила игры. Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.                |
| <b>Техническая подготовка (22ч)</b> |                                                                                       |                  |                                                                                                                        |
| 2                                   | ОФП                                                                                   | 1                | Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.                                               |
| 3                                   | Технические действия баскетболиста                                                    | 1                | Стойка и передвижение игрока<br>Разминка в движении; технические действия в игре                                       |
| 4                                   | Технические действия баскетболиста                                                    | 1                | Стойка и передвижение игрока<br>Разминка в движении; технические действия в игре                                       |
| 5                                   | Специальная физическая подготовка                                                     | 1                | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока                                                                         |
| 6                                   | Техническая и тактическая подготовка                                                  | 1                | Стойка и передвижение игрока                                                                                           |
| 7                                   | Техническая и тактическая подготовка                                                  | 1                | Стойка и передвижение игрока                                                                                           |
| 8                                   | Техническая и тактическая подготовка                                                  | 1                | Стойка и передвижение игрока                                                                                           |
| 9                                   | Ведение мяча                                                                          | 1                | Ведение мяча правой и левой рукой на месте                                                                             |
| 10                                  | Ведение мяча                                                                          | 1                | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком                                                                  |
| 11                                  | Ведение мяча                                                                          | 1                | Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком                                                                |
| 12                                  | Ведение мяча                                                                          | 1                | Ведение мяча с изменением направления движения Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом. |
| 13                                  | Индивидуальная работа с мячом                                                         | 1                | Подвижные игры с мячом                                                                                                 |
| 14                                  | Технические и тактические действия                                                    | 1                | Техника выполнения                                                                                                     |

|                                                 |                                                                               |   |                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15                                              | Техническая и тактическая подготовка                                          | 1 | Повторение и закрепление ведения, передачи мяча                                                                                                     |
| 16                                              | Общефизическая подготовка                                                     | 1 | Техника выполнения                                                                                                                                  |
| 17                                              | Эстафеты                                                                      | 1 | Повторение и закрепление элементов баскетбола                                                                                                       |
| 18                                              | Штрафной бросок                                                               | 1 | Освоение приемов игры                                                                                                                               |
| 19                                              | Бросок в кольцо                                                               | 1 | Закрепления навыков                                                                                                                                 |
| 20                                              | Броски в кольцо в движении                                                    | 1 | Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении                                                                                                |
| 21                                              | ОФП                                                                           | 1 | Учет знаний по техническим приемам в баскетболе                                                                                                     |
| 22                                              | Стритбол                                                                      | 1 | Закрепления навыков нападения                                                                                                                       |
| 23                                              | Учебная игра                                                                  | 1 | Освоение приемов игры                                                                                                                               |
| <b>Тактическая подготовка (10ч)</b>             |                                                                               |   |                                                                                                                                                     |
| 24                                              | Взаимодействие игроков в защите                                               |   | Закрепление навыков защиты                                                                                                                          |
| 25                                              | Взаимодействие игроков в нападении и защите                                   | 1 | Закрепление навыков защиты и нападения                                                                                                              |
| 26                                              | Мини-баскетбол                                                                | 1 | Закрепления навыков нападения и защиты                                                                                                              |
| 27                                              | Стритбол                                                                      | 1 | Закрепление технических и тактических приемов                                                                                                       |
| 28                                              | Учебная игра                                                                  | 1 | Освоение приемов игры                                                                                                                               |
| 29                                              | Взаимодействие игроков в нападении                                            | 1 | Закрепления навыков нападения                                                                                                                       |
| 30                                              | Взаимодействие игроков в защите                                               | 1 | Закрепление навыков защиты                                                                                                                          |
| 31                                              | Взаимодействие игроков в нападении и защите                                   | 1 | Закрепление навыков защиты и нападения                                                                                                              |
| 32                                              | Мини-баскетбол                                                                | 1 | Закрепление технических и тактических приемов                                                                                                       |
| 33                                              | Стритбол                                                                      | 1 | Закрепления навыков нападения и защиты                                                                                                              |
| <b>Тестирование, контрольные испытания (1ч)</b> |                                                                               |   |                                                                                                                                                     |
| 34                                              | Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.<br>Итоговое занятие | 1 | Тестирование: подтягивание, прыжки в длину с места, метание м/мяча, челночный бег 3х10м, упражнение на пресс, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. |



# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»**

## **Учебно-методическое обеспечение**

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 2016. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,2016.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 2014.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –2012.- №2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Москва,2015-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-9 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Москва, 2017-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (8-9 классах)// Физкультура в школе. – 2013.-№4.-С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2015.-70с.
12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2017.-45с.
13. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,2014

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Учебные пособия**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «История развития баскетбола», «Правила игры в баскетбол», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при травмах», «От значка ГТО- к олимпийской медали»

### **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций**

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

### **Спортивный инвентарь**

- баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи; насос, конусы, секундомер.
- Гимнастические скамейки, коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.), стадион.