

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**

--	--

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к основной общеобразовательной программе  
основного общего образования,  
утвержденной приказом № 373-о от 31.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»  
7 класс**

**2021-2022 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для 7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
  - с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014г).
- Количество часов в год – 68, в неделю – 2 часа.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Для реализации этой поставлены следующие задачи:

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Баскетбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 7 классов. Рассчитана на 68 занятий (по 40 мин.) Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**Формы занятий:** игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале

### Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

**определять** и **высказывать** 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 по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД.**

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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).

### **2. 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.

### **3. 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.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих 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

#### **Ожидаемые результаты:**

##### ***Знать***

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

##### ***Уметь***

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

#### **Контроль над результатами освоения программы**

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

#### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке/девочки/.**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	5,6	5,4	5,1
		4	6,1	5,9	5,6
		3	6,6	6,4	6,1
2.	Прыжок вверх с места (см.)	5	39	43	46
		4	34	39	42
		3	33	38	41
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	186	201	211
		4	176	191	201
		3	175	190	200
4.	Челночный бег 3 x 10 (сек.)	5	7,8	7,6	7,3
		4	8,4	8,2	7,8
		3	9,0	8,8	8,3
5.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	15	17	19
		4	13	15	17
		3	11	13	15
6.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	5	34	36	38
		4	32	34	36
		3	30	32	34

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке/мальчики/.**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	5,3	5,0	4,8
		4	5,8	5,5	5,3
		3	6,3	6,0	5,8
2.	Прыжок вверх с места (см.)	5	46	50	53
		4	39	43	45
		3	38	42	43
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	197	206	221
		4	181	191	206
		3	180	190	205
4.	Челночный бег 3x10 (сек.)	5	7,6	7,4	7,2
		4	8,1	7,9	7,7
		3	8,6	8,4	8,2
5.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	8	9
		4	6	7	8
		3	5	6	7
6.	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (кол-во раз)	5	22	26	30
		4	20	24	28
		3	18	21	24

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке /мальчики/**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1	Штрафной бросок (10 раз)	5	7	8	9
		4	5	6	7
		3	4	4	5
2	Броски мяча с 4 точек (10 раз)	5	19	25	30
		4	17	21	25
		3	15	19	21
3	Броски мяча в прыжке с 3 точек (10 раз)	5	14	16	20
		4	12	14	18
		3	10	12	16

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке/девочки/**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы	13 лет	14 лет	15 лет
1	Штрафной бросок (10 раз)	5	5	6	7
		4	3	4	5
		3	2	3	4
2	Броски мяча с 4 точек (10 раз)	5	17	22	26
		4	14	18	22
		3	12	15	17
3	Броски мяча в прыжке с 3 точек (10 раз)	5	12	13	17
		4	10	12	14
		3	8	10	12

### **3.Содержание учебного предмета**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **Физическая подготовка.**

1. Общая физическая подготовка.
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
  - 1.2. Подвижные игры.
  - 1.3. Эстафеты.
  - 1.4. Полосы препятствий.
  - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка.
  - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
  - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
  - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
  - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Техническая подготовка.**

1. Упражнения без мяча.
  - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
  - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
  - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
  - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
  - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
  - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
  - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
  - 1.8. Повороты на месте.
  - 1.9. Повороты в движении.
  - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
  - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
  - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
  - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
  - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
  - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
  - 4.10. Штрафной.
  - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
  - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
  - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
  - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
  - 4.15. Вырывание мяча.
  - 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### 4. Тематическое планирование

№ урока	Тема	Ценностное наполнение
1.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте. Подвижные игры. Техника безопасности на занятиях. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	спорт, здоровый образ жизни
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног. Совершенствование техники ведения мяча.	Доброта.
3.	Техника передвижения приставными шагами. Совершенствование техники броска в кольцо с места.	Доброта.
4.	Передача мяча двумя руками от груди. Обучение техники передачи при противодействии. Учебная игра.	Взаимопомощь.
5.	Техника передвижения при нападении. Закрепление техники передачи при противодействии.	Любовь к родине.
6.	Совершенствование техники передачи при противодействии.	Ответственность.
7.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Моральные качества.
8.	Совершенствование техники броска в кольцо с места.	Дружелюбие.
9.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Честность.
10.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Волевые качества.
11.	Совершенствование техники дриблинга в движении.	Отзывчивость.
12.	Совершенствование техники дриблинга в движении, техники броска в движении	Доброта.
13.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Взаимопомощь.
14.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Любовь к родине.
15.	Обучение техники позиционной игры.	Ответственность.
16.	Обучение техники позиционной игры.	Моральные качества.
17.	Учебная игра	Дружелюбие.
18.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Честность.
19.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Волевые качества.
20.	Индивидуальные действия в нападении с	Отзывчивость.



	бросками мяча в корзину.	
21.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Волевые качества.
22.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Честность.
23.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Дружелюбие.
24.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Моральные качества.
25.	Индивидуальные действия в защите.	Ответственность.
26.	Индивидуальные действия в защите.	Любовь к родине.
27.	Индивидуальные действия в защите.	Взаимопомощь.
28.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину	Доброта.
29.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину	Взаимопомощь.
30.	Броски мяча в корзину	Любовь к родине.
31.	Учебная игра с заданием.	Ответственность.
32.	Учебная игра с заданием.	Моральные качества.
33.	Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок).	Дружелюбие.
34.	Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок).	Честность.
35.	Упражнения для развитие скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной	Волевые качества.
36.	Упражнения для развитие скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной	Отзывчивость.
37.	Совершенствование техники передачи мяча.	Волевые качества.
38.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед	Честность.
39.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Дружелюбие.
40.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Моральные качества.

41.	Действия одного защитника против двух нападающих	Ответственность.
42.	Действия одного защитника против двух нападающих	Любовь к родине.
43.	Действия одного защитника против двух нападающих	Взаимопомощь.
44.	Действия одного защитника против двух нападающих	Доброта.
45.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Взаимопомощь.
46.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Любовь к родине.
47.	Игра-соревнование с использованием изученных приемов	Ответственность.
48.	Игра-соревнование с использованием изученных приемов	Моральные качества.
49.	Изучение держания игрока, ведущего мяч	Дружелюбие.
50.	Виды защиты. Учебная игра 3х3, 5х5.	Честность.
51.	Виды защиты. Учебная игра 3х3, 5х5.	Волевые качества.
52.	Изучение броска двумя руками от головы с места	Отзывчивость.
53.	Изучение отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди	Доброта.
54.	Отработка отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди	Любовь к родине.
55.	Изучение броска двумя руками от головы в прыжке	Моральные качества.
56.	Отработка броска двумя руками от головы в прыжке	Честность.
57.	Приобретение соревновательного навыка	Отзывчивость.
58.	Атака в движении. Броски со средних точек	Волевые качества.
59.	Атака в движении. Броски со средних точек	Дружелюбие.
60.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Ответственность.
61.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Взаимопомощь.
62.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями	Доброта.
63.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги	Взаимопомощь.

	и обманными движениями	
64.	Взаимодействие игроков в защите. Позиционное нападение.	Любовь к родине.
65.	Взаимодействие игроков в защите. Позиционное нападение.	Ответственность.
66.	Взаимодействие игроков в защите. Позиционное нападение.	Моральные качества.
67.	Промежуточная аттестация. Тестирование физических качеств баскетболиста.	Дружелюбие.
68.	Резервный урок	Честность.
69.		Волевые качества.
70.		Отзывчивость.
71.		Волевые качества.
72.		Честность.
73.		Дружелюбие.
74.		Моральные качества.
75.		Ответственность.
76.		Любовь к родине.
77.		Взаимопомощь.
78.		Доброта.
79.		Взаимопомощь.
80.		Доброта.
81.		Взаимопомощь.
82.		Доброта.
83.		Любовь к родине.
84.		Ответственность.
85.		Моральные качества.
86.		Дружелюбие.
87.		Честность.
88.		Волевые качества.
89.		Отзывчивость.
90.		Дружелюбие.
91.		Честность.
92.		Любовь к родине.
93.		Ответственность.
94.		Моральные качества.
95.		Волевые качества.
96.		Отзывчивость.
97.		Доброта.

98.		Взаимопомощь.
99.		Любовь к родине.
100.		Честность.
101.		Волевые качества.



