

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Начальная общеобразовательная школа №11"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по ВР

 А.Ф. Четвергова

приказ № 129/3
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



И.К. Поплавская

приказ № 129/3
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Баскетбол»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность
для обучающихся 3-4 классов

Чебаркуль 2024

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстроразвивающееся образование, предъявляет высокие требования и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В процессе изучения баскетбола у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

В программе представлены воспитательные результаты и эффекты, культурные формы и содержание деятельности, направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты;
- Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Данная программа предоставляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся основной ступени общего образования.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила).

Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых

физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовным и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другими видами деятельности.

Направление деятельности: Спортивно-оздоровительное

Образовательные формы: Занятия на уроках ФВ, участие в оздоровительных процедурах, участие в спортивных мероприятиях, выполнение и участие в проектной деятельности по предмету ФК

Уровень результатов учебной деятельности: Освоение учащимися основных социальных норм, ведение здорового образа жизни, сохранения и развития физического, психического и социального здоровья. Развитие позитивного отношения к ценностям современного общества. Развитие собственного социального поведения

Участие в спортивно-оздоровительной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом; о российских традициях памяти героев Великой Отечественной войны; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения воспитательных результатов: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его народу, к другим людям.

Формы достижения воспитательных результатов: школьные спортивные турниры, занятия в спортивной секции, беседы о ЗОЖ.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта самообслуживания, самооздоровления, самоорганизации и организации деятельности с другими школьниками.

Формы достижения воспитательных результатов: спортивные и оздоровительные мероприятия в окружающем образовательное учреждение социуме, общешкольные спортивные турниры.

Уровни усвоения программы

1-ый год обучения

Занимающиеся должны знать и уметь:

- историю происхождения зарождения игры баскетбола
- роль и значение игры баскетбол в укреплении здоровья
- правила личной гигиены
- владеть основными приемами перемещений, владения мечом и противодействий
- составлять и выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств
- демонстрировать уровень физической подготовленности

2-ой год обучения

Занимающийся должен знать и уметь:

- Историю и происхождение баскетбола
- Правила судейства игры баскетбол
- Правила личной гигиены
- Четко и правильно выполнять основные виды передачи и ловли мяча, ведения мяча на месте и в движении и уметь применять приобретенные навыки в условиях игры
- Принимать участие в соревнованиях и показывать хорошие результаты
- Уметь проводить разминку не только для себя, но и всей группы
- Подбирать специальные упражнения в зависимости от целей и задач урока

Техническая подготовка

Здесь занимающиеся овладевают всеми способами выполнения игровых приемов и их различных сочетаний, учатся их творческому применению в конкретных игровых ситуациях. Высокого уровня технической подготовки можно добиться только в результате длительных целенаправленных систематических знаний. Задача повышения качества выполнения игрового приема должна ставиться на каждом занятии. Только совершенствование техники создает благоприятные условия для успешного решения тактических задач и достижение эффективности действий в игре при наиболее экономном расходовании сил на протяжении всей встречи. Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий.

1-ый год обучения

Техника перемещений

- Стойка баскетболиста, перемещение баскетболиста
- Бег – основной прием перемещений. Надо уметь бегать быстро, внезапно изменять скорость и направление, перемещаться спиной и лицом вперед
- Рывок – мгновенное ускорение
- Приставные шаги
- Прыжки: толчком двумя ногами и толчком одной ногой
- Остановки: двумя ногами и прыжком
- Повороты: вперед и назад

Техника владением мячом

- Ловля: двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча
- Броски: двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча
- Ведение: обычное ведение и ведение со сниженным отскоком
- Техника овладения мячом и противодействия
- Перехваты: перехват впереди и перехват при ведении мяча
- Взятие отскока мяча
- Выбивание из рук
- Отбивание

2-ой год обучения

Техника перемещений

- Повторение и совершенствование всех ранее изученных приемов и упражнений
- Техника владения мячом
- Ловли и передачи мяча, изученные в 1-м году обучения
- Передачи двумя руками снизу и одной рукой снизу, одной рукой над головой
- Броски, ранее известные, броски в прыжке и движении
- Ведение мяча одной рукой и двумя руками на месте в движении
- Техника овладения мячом
- Перехваты
- Вырывание: рывком на себя и толчком на противника вперед вниз
- Выбивание из рук и при ведении мяча

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Реализуемая программа	Количество часов
Баскетбол, 3-4 классы	68

Разделы и темы	Общее количество часов	Теория (аудиторные занятия)	Практика
Общефизическая подготовка	23ч	3 ч	20 ч
Теоретическая подготовка	8ч	8 ч	
Техническая подготовка	18ч	2 ч	16 ч
Тактическая подготовка	13 ч	1 ч	12ч
Соревнования	6 ч		6ч
Итого:	68ч	14ч	54 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема		ОМУ	Дата проведения	Домашнее задание
1-8	<p>- <i>Общие основы баскетбола ПП и ТБ .</i></p> <p>- Правила игры. История возникновения.</p> <p>- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.</p> <p>- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.</p> <p>- Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.</p> <p>- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.</p> <p>- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.</p> <p>-Методика тренировки баскетболистов. Техническая и психологическая подготовка баскетболистов.</p>	8ч.	<p>Теоретические занятия проводятся с использованием ИКТ и видеороликов.</p> <p>-Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>-Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.</p> <p>-Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</p>		<p>Изучение</p> <p>1) правил игры,</p> <p>2)просмотр презентаций по баскетболу</p> <p>3)просмотр видеороликов</p>
9-10	<u>Техническая и</u>	2ч.			Сгибание и

	<p><u>тактическая подготовка</u></p> <p>- Стойка баскетболиста.</p> <p>Основные движения в баскетболе. Правила игры в баскетбол.</p> <p>- Остановки прыжком, передвижения в баскетболе.</p>				разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)
11-14	<p>- Ведение мяча.</p> <p>- Передача мяча правой, левой рукой.</p> <p>- Ловля мяча.</p> <p>- Бросок мяча одной рукой от плеча.</p>	4ч.	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча		Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке. 2x35р(м,)(д)
15-16	<p>- Передача мяча двумя руками. Ловля мяча двумя руками.</p> <p>- Ведение мяча в шаге.</p> <p>Броски мяча в корзину.</p>	2ч.	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча		Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 20р(м) 15р(д)
17-18	<p>- Действия игроков в защите и в нападении.</p> <p>- Передвижения защитников и нападающих. ОФП.</p>	2ч.	Уметь применять в игре защитные действия		Наклон, вперед касаясь лбом колен.
19-20	<p><u>Контрольные и календарные игры</u></p>	2ч.	Уметь применять в игре защитные действия		Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)
21-22	<p>- Броски в кольцо с двух шагов.</p> <p>- Тактические действия игроков в защите.</p>	2ч.	Корректировка техники броска мяча в движении.		Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)
23-24	<p>- Перемещения, передачи мяча с отскоком.</p> <p>- Тактика игры в нападении.</p>	2ч.	Корректировка техники движений при перемещениях и передаче мяча		Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке. 2x35р(м,)(д)
25-26	<p>Передачи мяча двумя руками, приём мяча.</p>	2ч.	Корректировка техники		Сгибание и разгибание рук, в

27-28	ОФП. Тактика игры. Перемещения в игре.	2ч.	движений при перемещениях и передаче мяча Корректировка техники движений при перемещениях и передаче мяча	упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д) Наклон, вперед касаясь лбом колен.
29-30	Ведение мяча с изменениями направления. ОФП.	2ч.	Корректировка техники движений при ведении мяча	Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке. 2х35р(м,)(д)
31-32	Сочетание технических приёмов с быстрым бегом.	2ч.		Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
33-34	Ловля и передача мяча	2 ч.	Корректировка техники движений при перемещениях и передаче мяча	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)
35-36	<u>Контрольные и календарные игры</u>	2ч	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)
37-38	ОФП. Повторение правил игры, нарушений в игре. Система защиты.	2ч.		Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)
39-40	Бросок одной рукой от плеча в движении: - с правой стороны - с левой стороны.	2ч.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 20р(м) 15р(д)
41-42	Взаимодействие игроков 1) Два нападающих против одного защитника. 2) Два нападающих	2ч.	Уметь применять в игре индивидуальную технику защиты.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)

	против одного защитника.				
43-44	Ведение, остановка, бросок одной рукой со средней дистанции 3, 5- 4 м. ; 4, 5 -5 м.	2ч.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке		6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д)
45-46	Ведение с изменением скорости: низкое ведение - высокое ведение.	2ч.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке		Наклон, вперед касаясь лбом колен
47-48	Ведение мяча: 1)левой, правой рукой 2)Правой перевод на левую руку, ведение левой - ловля мяча - 2 шага - передача мяча от груди двумя руками.	2ч.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).
49-50	Сочетание приёмов: подбор мяча, ведение, передача, ловля, два шага, бросок одной рукой.	2ч.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)
51-52	Ведение с изменением направления, бросок с двух шагов одной рукой от плеча.	2ч.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 20р(м) 15р(д)
53-54	ОФП. Подбор мяча, ведение левой рукой. Бросок левой рукой от плеча.	2ч.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)
55-56	Защитные действия, борьба за мяч после отскока от шита.	1 ч	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)
57	Ведение мяча на	1ч.	Уметь выполнять		1. Сгибание и

	<p>месте с разными движениями (с высоким подъёмом бедра, с захлёстыванием голени)</p> <p>Броски мяча с места (с 3 - 4 м) Броски с дальней дистанции.</p>		<p>ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке</p>		<p>разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)</p>
58	<p>Броски мяча с места (с 3 - 4 м) Броски с дальней дистанции. Взаимодействие игроков в игре. Обманный финт на передачу.</p>	1 ч.	<p>Корректировка техники броска мяча в движении.</p>		<p>Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).</p>
59	<p>Взаимодействие игроков в игре. Обманный финт на передачу. Штрафные броски; подбор мяча от щита.</p>	1 ч.			<p>Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x 17 (м) 2x 14(д)</p>
60	<p>Штрафные броски; подбор мяча от щита. Техника обманного финта: перехват мяча в игре.</p>	1ч.	<p>Уметь выполнять штрафной бросок.</p>		<p>Наклон, вперед касаясь лбом колен</p>
61-62	<p>-Техника обманного финта: перехват мяча в игре.</p> <p>-Передачи мяча в тройках; двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола; одной рукой от плеча.</p>	2ч.			<p>Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке. 2x35р(м,)(д)</p>
63-64	<p>Передача мяча в тройках; двумя руками от груди</p> <p>-Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; одной рукой от плеча.</p>	1ч.			<p>Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д)</p>

65- 66	Броски в кольцо на дальность, сочетание техники и игры в баскетбол. <u>Контрольные и календарные игры</u>	2ч.	Корректировка техники броска мяча в движении.	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)
67- 68	<u>Контрольные и календарные игры</u>	2ч.		