

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Баскетбол»**  
**для 1-4 классов**

Составитель:  
Гаврилова Ольга Андреевна,  
заместитель директора по ВР,  
соответствие занимаемой должности.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» спортивно-оздоровительного направления для 1-4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Законом Архангельской области от 02 июля 2013 года №712-41-ОЗ «Об образовании в Архангельской области»,
- Требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 06 октября 2009 г. №373.

Программа курса рассчитана на один учебный год – 66 часов для 1 классов, 68 часов для 2-4 классов, 2 часа в неделю.

### РАЗДЕЛ I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

##### Регулятивные УУД:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества.
- Познавательные УУД:
- знание о значении баскетбола для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- позитивное влияние занятием баскетболом на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- умение организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия);
- систематическое наблюдение за своим физическим здоровьем, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела).
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

#### Коммуникативные УУД:

- усвоение культурных традиций, норм, социального поведения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности сверстниками при решении различных задач на занятиях «Баскетбол»;
- навык сотрудничества с учителем и взрослыми участниками образовательных отношений.

### **Предметные результаты**

#### Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», «баскетбол», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях баскетбола и организовывать места занятий физическими упражнениями (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по правилам.

### **Планируемые результаты:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, уменьшение пропусков уроков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Результаты 1 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 ТБ при занятиях спортом; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска и обработки информации.

**Результаты 2 уровня - формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

**Результаты 3 уровня – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности и за других.

Результаты освоения программы фиксируются в учебном журнале.

**Формы промежуточной аттестации:** выполнение контрольных нормативов

Умения и навыки игры в баскетбол проверяются во время участия обучающихся в играх и соревнованиях.

## **РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Форма организации – секция**

**Виды деятельности –** игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- беседы;
- просмотр видеороликов соревнований
- участие в соревнованиях.

**Форма организации занятий:** командная, групповая, индивидуальная

### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в России – 2 часа.**

Физическая культура - составная часть общечеловеческой культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

### **Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма – 3 часа.**

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Техника безопасности при игре в баскетбол. Предупреждение травм при занятиях баскетболом

### **Раздел 3. Сведения о строении и функциях организма человека – 1 час.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

### **Раздел 4. Основы техники и тактики игры – 56 часов.**

Правила игры в баскетбол. Практические занятия. Тактика нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: защитная стойка (исходные положения), основная. Ходьба, бег, перемещаясь шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Передачи мяча. Прием мяча. Бросок в движении и с места, добивание. Ведение с изменением высоты отскока, изменением направления ведения, финты. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Заслон. Персональная защита. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места при подборе мяча. Быстрый прорыв, позиционное нападение.

### **Раздел 5. Учебно-тренировочные игры и соревнования – 6 часов.**

Организация и проведение игр и соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу. Промежуточная аттестация - выполнение контрольных нормативов

## **РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
<b><i>Раздел 1. Физическая культура и спорт в России – 2 часа</i></b>			
1	Физическая культура - составная часть общечеловеческой культуры, одно из важных средств воспитания.		
2	Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.		
<b><i>Раздел 2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма – 3 часа</i></b>			
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		
4	Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.		
5	Техника безопасности при игре в баскетбол. Общие гигиенические требования с учетом специфических особенностей баскетбола.		
<b><i>Раздел 3. Сведения о строении и функциях организма человека – 1 час</i></b>			
6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.		
<b><i>Раздел 4. Основы техники и тактики игры – 56 часов</i></b>			
7	Правила игры в баскетбол. Просмотр и обсуждение видеоролика. Освоение правил игры в баскетбол		
8	Бросок и ловля мяча снизу на месте.		
9	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»		
10	Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»		
11	Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»		
12	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Развитие		

	координационных способностей		
13	Передача мяча снизу на месте. Игра « Передача мяча в колоннах»		
14	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей		
15	Техника передачи мяча на месте		
16	Техника передачи мяча на месте		
17	Совершенствование техники передачи мяча на месте		
18	Совершенствование техники передачи мяча на месте		
19	Особенности разминки перед игрой в баскетбол.		
20	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу»		
21	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Развитие скоростных способностей		
22	Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей		
23	Броски мяча в кольцо. Игра « Передача мяча в колоннах»		
24	Совершенствование бросков в кольцо		
25	Броски мяча двумя руками с места		
26	Броски мяча двумя руками с места		
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой		
28	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой		
29	Ведение правой (левой) рукой в движении		
30	Ведение правой (левой) рукой в движении		
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении		
32	Ведение мяча на месте в движении		
33	Броски в кольцо		
34	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока		
35	Техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока		
36	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления		
37	Ловля и передача мяча на месте в кругу		
38	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой		
39	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой		
40	Перемещения в стойке баскетболиста.		
41	Остановка двумя шагами и прыжком.		
42	Остановка двумя шагами и прыжком.		
43	Совершенствование стойки баскетболиста.		
44	Повороты на месте и в движении.		
45	Повороты без мяча и с мячом.		
46	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
47	Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах.		
48	Передачи одной рукой от плеча.		
49	Передачи мяча на месте с сопротивлением защитника.		
50	Совершенствование ведения мяча. Ловля и передача мяча.		
51	Ведение мяча в стойке игрока в движении по прямой.		
52	Учебно-тренировочная игра. Ведение с сопротивлением		

	защитника.		
53	Совершенствование передач. Игровая ситуация: один нападающий, один защитник.		
54	Совершенствование техники броска мяча с места, не выходя из трехсекундной зоны.		
55	Совершенствование техники броска мяча с места, не выходя из трехсекундной зоны.		
56	Техника бросков, бросок в кольцо после ведения.		
57	Упражнения на растяжку. Броски мяча одной рукой с места.		
58	Упражнения на растяжку. Броски мяча в движении.		
59	Техника броска после ведения правой и левой рукой.		
60	Техника броска в движении. Бросок мяча в прыжке.		
61	Командные тактические действия в защите и нападении.		
62	Командные тактические действия в защите и нападении.		
<b>Раздел 5. Учебно-тренировочные игры и соревнования – 6 часов</b>			
63	Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры.		
64	Игра с выполнением тактических и технических заданий (по упрощенной схеме)		
65	Игра с выполнением тактических и технических заданий (по упрощенной схеме)		
66	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов 1 классы		
67	Игра с выполнением тактических и технических заданий (по упрощенной схеме)		
68	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов 2-4 классы		

**Промежуточная аттестация**  
Выполнение контрольных нормативов

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равноудаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы технической подготовки - 1 класс

Уровень	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
Высокий	3	3	12
Средний	2	2	10
Низкий	1	1	8

Нормативы технической подготовки - 2 класс

Уровень	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
Высокий	4	3	14
Средний	3	2	12
Низкий	2	1	10

Нормативы технической подготовки - 3 класс

Уровень	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
Высокий	4	3	16
Средний	3	2	14
Низкий	2	1	12

Нормативы технической подготовки - 4 класс

Уровень	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
Высокий	5	4	18
Средний	4	3	16
Низкий	3	2	14