

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Родинского района

МБОУ РСОШ №1

Принято решением

Педагогического совета

№ 1 от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ РСОШ №1

 Т. Л. Барбье

Приказ № 102 от "31" августа 2023



Дополнительная общеразвивающая программа внеурочной деятельности  
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 3-4 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог Центра цифрового и гуманитарного профилей

«Точка роста»

Казаков Владимир Владимирович

с. Родино  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Рабочая программа составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности. Начальное общее образование под редакцией А.Н.Каинова

Программа рассчитана на 68 часов. Программа составлена для 3-4класса общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ РСОШ №1
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-03, статья 11 (п.1,2,3) «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; статья 12 (п.1, 3,5) «Образовательные программы»;
  - концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России (2009) М, Просвещение
  - Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
  - Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
  - Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в ФГОС СОО»;
  - Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
  - «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях Сан ПиН 2.4.2.2821-10»;
  - основной образовательной программы начального общего образования МБОУ РСОШ № 1;
  - Уставом МБОУ РСОШ №1 и регламентирует порядок разработки, рассмотрения и утверждения рабочей программы курса внеурочной деятельности.

### **Концепция, заложенная в содержании учебного материала.**

В процессе изучения 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 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 различного масштаба.

1.3. Авторская программа рассчитана на 68 часов

1.4. Срок реализации программы 1 год.

1.5 Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Средства обучения: Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия); Специфические средства (физические упражнения).

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

## 3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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 «Спортивные игры» 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 «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

*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.

*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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 обучающихся к собственному здоровью.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов

(В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных

взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе

игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

#### **Учебно-тематический план (3 – 4 класс)**

**2 часа в неделю**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Теоретическая	1
2.	Общая физическая	4
3.	Специальная физическая	6
4.	Техническая	30
5.	Тактическая	13
6.	Игровая	10
7.	Контрольные испытания	4

<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>
---------------	-----------

### Календарно-тематическое планирование 3 -4 класс

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1
2.		Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног.	1
3.		Упражнения для развития быстроты, прыгучести.	1
4.		Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1
5.		Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1
6.		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Эстафеты.	1
7.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ОФП. Игра «Пионербол».	1
8.		Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1
9.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	1
10.		Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1
11.		Упражнения для развития быстроты, прыгучести. ОФП. Игра «Пионербол».	1
12.		Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1
13.		Ловля мяча. Игра «Баскетбол».	1
14.		Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1
15.		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1
16.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Стритбол».	1
17.		Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1
18.		Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1
19.		Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Эстафеты.	1
20.		Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1
21.		ОФП. Игра «Пионербол».	1
22.		Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1
23.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	1

24.		Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1
25.		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1
26.		Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1
27.		Повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте.	1
28.		Ловля мяча двумя руками на месте.	1
29.		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Игра «Пионербол».	1
30.		Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками.	1
31.		Ловля мяча одной рукой в движение. Игра «Стритбол».	1
32.		Передача мяча двумя руками. ОФП. Игра «Пионербол».	1
33.		Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди.	1
34.		Инструктаж по ТБ. ОФП. Броски из под кольца с места. Эстафеты.	1
35.		Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из под кольца с места.	1
36.		Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1
37.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
38.		Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1
39.		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1
40.		Бег по наклонной плоскости вниз.	1
41.		Бег за лидером. ОФП. Игра «Пионербол».	1
42.		Ловля мяча двумя руками после толчка. Эстафеты.	1
43.		Остановка после толчка. Игра «Стритбол».	1
44.		Остановка после прыжка. Игра «Стритбол».	1
45.		Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1
46.		Повороты вперед, назад ОФП. Игра «Пионербол».	1
47.		Ловля мяча на месте двумя руками. Игра «Баскетбол».	1
48.		Остановка двумя ногами ,повороты вперед , назад ,ловля мяча на месте двумя руками.	1
49.		Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1
50.		Передача мяча двумя руками ,одной рукой ,броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1
51.		Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Пионербол».	1
52.		Броски с ближней дистанции с разных точек. Игра «Баскетбол».	1
53.		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу .	1

		Эстафеты.	
54.		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах. Игра «Мяч водящему».	1
55.		Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам.	1
56.		Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Игра «Стритбол».	1
57.		Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому.	1
58.		Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. Игра «Баскетбол».	1
59.		Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование технике ведения мяча.	1
60.		Совершенствование технике ведения мяча. Игра «Баскетбол».	1
61.		Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1
62.		Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1
63.		Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол».	1
64.		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
65.		Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1
66.		Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1
67.		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
68.		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

### **Учебно-методическое обеспечение**





