

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования города Медногорска

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 г. Медногорска"

<p><u>РАССМОТРЕНО</u> руководитель МО</p> <p> Е.Н. Лезенко протокол № <u>1</u> от «<u>15</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p><u>СОГЛАСОВАНО</u> «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г. зам. директора по УР</p> <p> Ю.К. Мягкова</p>	<p><u>УТВЕРЖДАЮ</u> приказ № <u>126</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г. Директор МБОУ «СОШ № 1 г. Медногорска»</p> <p> Е.П. Кочубей</p> 
--	--	---

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Баскетбол»

(для 3-4классов)

на 2023-2024 учебный год

Медногорск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол» для 3-4 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287);
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ № 1 г. Медногорска»;
- Учебный план МБОУ «СОШ № 1 г. Медногорска»;

Занятия проводятся в 3-4 классах по 3 часа в неделю, программа рассчитана на 102 учебных часа.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол» для 3-4 классов составлена на основе авторской программы по физической культуре В. И. Лях. Просвещение 2021 г раздела программы «Внеклассная работа» и материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры.

Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

Образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- обучение способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

Воспитательные задачи:

- формирование и развитие подростковых общественных и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих 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;

Предметными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

Знания физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «баскетбол», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий

спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

-раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой 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;

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;

-выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять тестовые нормы по физической подготовке;

играть в баскетбол.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Щиты скамейками.

Стойки для обводки.

Гимнастические скамейки.

Скакалки.
Гимнастическиматы.
Мячибаскетбольные
Гимнастическаястенка.

СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

Материалпрограммыдаетсявтрехразделах:

- основызнаний;
- общаяиспециальнаяфизическаяподготовка;
- техникаитактикаигры.

Вразделе«**Основызнаний**»представленматериалпоисторииразвитиябаскетбола,правиласоревнований.

Вразделе«**Общаяиспециальнаяфизическаяподготовка**»даныупражнения,которыеспособствуютформированиюобщейкультурыдвижений,подготавливаюторганизмкфизическойдеятельности,развиваютопределенныедвигательныекачества.

Общаяфизическаяподготовка.

Строевыеупражнения.Шеренга,колонна,фланг,интервал,дистанция.Перестроения.Сомкнутыйиразомкнутыйстрой.Видыразмыкания.Построение,выравниваниеиестроя,расчетвстрою,поворотынаместе.Переходнаходьбу,набег,нашаг.Остановка.Изменениескоростидвиженияестроя.

Упражнениядлярукиплечевогопояса.Изразличныхисходныхположений-сгибанияиразгибаниярук,вращения,махи,отведениеиприведение,рывкиодновременнообеимирукамиразновременно,тожевовремяходьбыибега.

Упражнениядляног.Подниманиенаноски;сгибаниеногвтазобедренныхсуставах;приседания,отведения,приведенияимахиногойвпереднем,заднемипобочномнаправлениях;выпады,подскокиизразличныхисходныхположенийног;сгибаниеиразгибаниеногвсмешанныхвисахиупорах,прыжки.

Упражнениядляшеиитуловища.Наклоны,вращения,поворотыголовы,наклонытуловища,круговыевращениятуловищем,поворотытуловища,подниманиепрямыхисогнутыхногвположенииилежанаспине,изположениялежанаспинепереходвположениесидя,смешанныеупорывположениилицомиспинойвниз,уголизисходногоположениялежа,сидявположенииивиса;различныесочетанияэтихдвижений.

Упражнениядлявсехгруппмышц.Могутвыполнятьсяскороткойидлиннойскакалкой,гантелями,набивнымимячами,мешочкамиспеском,резиновымиамортизаторами,палками.

Упражнениядляразвитиясилы.Упражненияспреодолениемсобственноговеса.Преодолениевесаисопротивленияпартнера.Переноскаиперекладываниегруза.Лазаниепоканату,шесту,лестнице.Перетягиваниеканата.Упражнениянагимнастическойстенке.

Упражнениядляразвитиябыстроты.Повторныйбегподистанцииот30до100мсостартаисмаксимальнойскоростью.Бегпонаклоннойплоскостивниз.Бегзалидером.Бегсзадачейдогнатьпартнера.Выполнениеобщеразвивающихупражненийвмаксимальномтемпе.

Упражнениядляразвитиягибкости.Общеразвивающиеупражнениясвысокойамплитудойдвижений.Упражненияспомощьюпартнера.Упражнениясгимнастическойпалкой.Упражнениянагимнастическойстенке,гимнастическойскамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игры в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары полетящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими тактическими приемами игры.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от

груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча высоко отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный урок	1
2.	Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди	1
3.	Совершенствование техники передачи мяча на месте двумя руками от груди	5
4.	Техники передачи мяча двумя руками от груди в движении	1
5.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении	5
6.	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока	3
7.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления	6
8.	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока	1
9.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока	5
10.	Техника ведения мяча на месте и в движении	1

	с изменением направления	
11.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления	5
12.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
13.	Совершенствование бросков в кольцо двумя руками от груди	5
14.	Ловля и передача мяча на месте в кругу	3
15.	Ведение мяча на месте и в движении	3
16.	Подвижные игры	5
17.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	6
18.	Броски мяча двумя руками от груди	6
19.	Подвижные игры	5
20.	Ведение мяча с изменением скорости	5
21.	Подвижные игры	5
22.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
23.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении	5
24.	Ведение мяча на месте в движении	5
25.	Броски в кольцо (виды)	1
26.	Совершенствование бросков в кольцо	5
27.	Подвижные игры	7
28.	Итоговое занятие	1
	Итого:	102

