



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА НОВОЕ ЧАПЛИНО»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МБОУ
«ООШ с. Новое Чаплино»
Протокол № 1
от « 21 » августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 118-ОД
От « 21 » августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Баскетбол»
1-4 классы
Срок реализации: 4 года

Составитель:
Лукьянова О.С., соответствие занимаемой должности

2024 год

Пояснительная записка

Занятия проводятся руководителем один раз в неделю по 1 академическому часу. Они должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку и изучение основ техники и тактики игры.

Учебная работа в кружке осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

Содержание данной программы соответствует государственному стандарту образования и Федеральному базисному учебному плану.

1. Роль и место дисциплины в образовательном процессе	Во 2-4 х классах общеобразовательных учреждений внеурочная деятельность (кружковая), включается в учебные планы за счет часов вариативной части учебного плана.
2. Адресат	Рабочая учебная программа разработана для 2-4 классов МБОУ «ООШ села Новое Чаплино»
3. Соответствие Государственному	Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре для 2-4 классов составлена на основе Федерального компонента государственного

образовательному стандарту	стандарта начального образования и примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В. И. Лях, А. А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
4. Цели программы	Укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости, знакомство с основными элементами техники игры, подготовка к сдаче тестов.
5. Задачи программы	<u>обучающие:</u> - ознакомить с историей развития баскетбола; - освоить технику и тактику игры в баскетбол; - ознакомить с основами физиологии и гигиены учащихся; <u>воспитывающие:</u> - воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся <u>развивающие:</u> - способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
6. Специфика программы	Содержание данной программы включает вариативную (дифференцированную) часть.

	Вариативная (дифференцированная) часть программы по внеурочной деятельности по ФК обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей.
7. Основные содержательные линии курса (разделы, структура)	-техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и вовремя соревнований -Развитие баскетбола в России. -Гигиенические сведения. -Правила игры. -Общая и специальная физическая подготовка. -Основы техники и тактики игры.
8. Требования к уровню подготовки обучающихся	· Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровью, воспитанию и развитию личности. · Формирование физически развитой личности, обладающей высоким уровнем резерва здоровья. · Создание у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.
9. Виды и формы организации учебного процесса	- урок спортивный кружок «Баскетбол»
10. Универсальные учебные действия	Повышение двигательной активности обучающихся.

11. Объём и сроки изучения	Программа курса общим объемом 99 часа в год, 1 час в неделю изучается в течение 3-х лет
----------------------------	---

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. Техника безопасного поведения на занятиях

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь - на каждом занятии.

Тема № 2. Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

Тема № 3. Гигиенические сведения.

Занятия физической культуре в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Тема № 4. Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

Тема № 5. Правила игры.

Правила игры в мини-баскетбол.

Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”.

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”. Комбинированные эстафеты.

Тема № 7 Основы техники и тактики игры.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после

поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Требования к уровню подготовки обучающихся 2-4 класса

Обучающийся должен знать:

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений; правила игры в баскетбол, историю развития баскетбола, тактические и технические наработки

Обучающийся должен уметь:

1. Владеть навыками основных и циклических движений: бег, ходьба;

2. Уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;
3. Уметь владеть техникой игры в баскетбол
4. Знать основы тактических действий
5. Играть в баскетбол

Количество часов в неделю – 1.

3. Календарно-тематический план занятий (2-4 классы).

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.		
1.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	3	3	0
2.	История развития баскетбола в России.	3	3	0
3.	Оборудование мест занятий	1	1	0
4.	Правила игры	3	3	0
5.	Общая и специальная	40	3	37

	физическая подготовка			
6.	Основы техники и тактики игры	35	3	32
7.	Контрольные игры и соревнования	8	1	7
8.	Тестирование	6	0	6
Итого:	99	17	82	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№№ п. п.	Содержание	Кол-во часов по теме	домашнее
задание	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
1			
2	Описание игры её возникновение и развитие.	1	
3	Площадка для игры. Разметка и её назначение.	1	

4	Правила игры в мини-баскетбол.	1	
5	Тестирование, сдача нормативов	1	
6	Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция.	1	
7	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении.	1	
8	Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. . П. И: “День и ночь”, “Салки без мяча”.	1	
9	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. . Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.	1	
10	Бег. Пробегание отрезков 30 м, 60 м. П. И “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, . Комбинированные эстафеты.	1	
11	Упражнения на гимнастических снарядах	1	
12	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). П. И: “День и ночь”, Комбинированные эстафеты.	1	
13	Перекаты вперед и назад.	1	
14	Прыжки с места в длину, вверх.	1	Янв 2018г
15	Прыжки вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.	1	

16	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	
17	Прыжки с места в длину, вверх.	1	
18	Стойка защитника	1	
19	Прыжки вперед и назад “лягушкой”	1	
20	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления	1	
21	Прыжки с места в длину.	1	
22	Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.	1	
23	Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	1	
24	Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад	1	
25	Стойка защитника. Перемещение в стойке защитника	1	
26	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, Передача мяча двумя руками от груди после	1	
27	Индивидуальные действия Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно.	1	
28	Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.	1	

29	Броски мяча двумя руками,	1	
30	Индивидуальные действия	1	
31	Учебная игра	1	
32	Тестирование, сдача нормативов	1	
33	Учебная игра	2	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№№ п. п.	Содержание	Кол-во часов по теме	домашнее
задание			
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
2	История развития баскетбола в России.	1	
3	Перестроение на месте	1	
4	Правила игры в баскетбол	1	
5	Тестирование	1	
6	Специально беговые упражнения	1	
7	Упражнения на гимнастической стене	1	

8	Челночный бег	1	
9	Гимнастические упражнения.	1	
10	Бег с изменением направления	1	
11	Упражнения на гимнастических снарядах	1	
12	Прыжки через препятствия	1	
13	Кувырки и перекаты	1	
14	Прыжки, упражнения со скакалкой	1	
15	Прыжки в длину с места	1	
16	Акробатические упражнения.	1	
17	Прыжки в высоту	1	
18	Стойка баскетболиста, повороты на месте	1	
19	Тройной прыжок с места	1	
20	Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча.	1	
21	Учебная игра	1	
22	Техника защиты 2Х2	1	
23	Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.	1	
24	Прыжки	1	

25	Техника защиты 3Х3	1	
26	Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине.	1	
27	Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.	1	
28	Техника защиты 5Х5	1	
29	Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад.	1	
30	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1	
31	Учебная игра	1	
32	Тестирование	1	
33	Учебная игра	2	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№№ п. п.	Содержание	Кол-во часов по теме	домашнее
задание			
1			
	Гигиенические сведения и меры	1	

	безопасности на занятиях		
2	История развития баскетбола в России.	1	
3	Учебная игра	1	
4	Правила игры	1	
5	Тестирование	1	
6	Строевые упражнения.	1	
7	Гимнастические упражнения.	1	
8	Бег с изменением направления	1	
9	Гимнастические упражнения.	1	
10	Перемещение в стоке вперед, в стороны, назад.	1	
11	Упражнения на гимнастических снарядах	1	
12	Техника защиты-передвижение в стойке спиной вперед	1	
13	Акробатические упражнения.	1	
14	Техника защиты	1	
15	Индивидуальные действия 1X1	1	
16	Акробатические упражнения.	1	
17	Прыжки на скакалке	1	
18	Техника защиты-индивидуальные действия	1	

19	Техника нападения.2Х2	1	
20	Техника нападения.3Х3	1	
21	Прыжки через препятствия	1	
22	Техника защиты-персональная защита	1	
23	Техника нападения. Индивидуальные действия. Командные действия	1	
24	Прыжки	1	
25	Техника защиты 1Х1	1	
26	Техника нападения. Индивидуальные действия.	1	
27	Индивидуальные действия	1	
28	Техника защиты, выбивание мяча	1	
29	Индивидуальные действия. Перемещение.	1	
30	Индивидуальные действия	1	
31	Учебная игра	1	
32	Тестирование	1	
33	Учебная игра	2	