

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильячевича городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена на заседании
методического
объединения учителей
Протокол
№ 1
от «29» августа 2022 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
____ Л.С. Райник
«30» августа 2022 г.

Утверждена
Приказом № 426-о/д
от «30» августа 2022 г.
Директор школы
_____ О.А. Дунова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»
(2-4 классы)**

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол для начинающих» составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, ООП НОО ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск и основными положениями Концепции содержания школьников в области физической культуры.

Курс программы предназначен для 2-4 классов и рассчитан на 204 ч (2 часа в неделю):
2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; формирование умения 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 учёта интересов и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретические сведения.

История появления баскетбола как игры. Баскетбол, как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстрого передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка)

Формы организации и виды деятельности: групповые и индивидуальные; игра

3. Тематическое планирование

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1-4	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча.	4 ч.
5-10	Освоение техники ведения мяча.	6 ч.
11-14	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	
15-18	Развитие физических качеств	4 ч.
19-22	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	4 ч.
23-28	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	6 ч.
29-32	Развитие физических качеств	4 ч.
33-46	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	15 ч.
47-48	Передачи мяча в парах в движении	2 ч.
49-50	Передачи мяча на месте через сетку	2 ч.
51-53	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	3 ч.
54-57	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо	4 ч.

58-63	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	6 ч.
64-68	Развитие физических качеств	5 ч.
	Итого	68 ч.
3 класс		
№	Тема	Кол-во часов
1-4	Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств.	4ч.
5-8	Передача и ловля мяча. Броски мяча с места.	4ч.
9-12	Работа с мячом	4ч.
13-16	Сочетание ведения и бросков мяча.	4ч.
17-18	Общая физическая подготовка.	2 ч.
19-20	Работа без мяча.	2ч.
21-24	Ведение мяча. Перемещение в стойке баскетболиста.	4ч.
25-28	Ведение мяча по дугам и кругам. Двойной шаг.	4ч.
29-32	Развитие физических качеств.	4ч.
33-36	Развитие физических качеств .	4ч.
37-38	Работа с мячом.	2ч
39-40	Игровые упражнения в тройках.	2ч.
41-42	Передачи мяча в тройках, техника защиты.	2ч.
43-44	Передачи во встречных колоннах.	2ч.
45-50	Техника игры в защите. Защита игрока без мяча, с мячом.	6ч.
51-52	Овладение игрой «Мини-баскетбол».	2ч.
53-54	Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	2ч.

55-56	Развитие силы, силовой выносливости.	2ч.
57-58	Передачи мяча в движении.	2ч.
59-60	Ведение мяча. Броски в кольцо.	2ч.
61-62	Передачи мяча в тройках.	2ч.
63-64	Встречные передачи мяча.	2ч.
65-66	Техника игры в защите.	2ч.
67-68	Развитие физических качеств.	2ч.
	Итого	68ч.

4 класс

№ уроков	Тема	Кол-во часов
1-4	Работа без мяча. Развитие физических качеств.	4ч.
5-8	Работа баскетболиста с мячом.	4ч.
9-12	Передача и ловля мяча. Броски мяча.	4ч.
13-16	Ведение мяча. Броски.	4ч.
17-18	Общая физическая подготовка.	2ч.
19-20	Развитие физических качеств.	2ч.
21-24	Передачи и ведение двумя мячами.	4ч.
25-26	Передачи во встречных колоннах.	2ч.
27-28	Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий.	2ч.
29-30	Ведение мяча по кругам.	2ч.
31-32	Развитие физических качеств.	2ч.
33-34	Развитие физических качеств в упражнениях сидя, лежа.	2ч.
35-36	Развитие физических качеств в парных упражнениях.	2ч.
37-38	Игровые упражнения в тройках.	2ч.
39-40	Техника игры в защите против игрока без	2ч.

	мяча.	
41-43	Техника игры в защите против игрока с мячом.	3ч.
44-48	Техника игры в защите и нападении.	5ч.
49-52	Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча.	4ч.
53-54	Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	2ч.
55-56	Развитие силы, силовой выносливости.	2ч.
57-58	Передачи мяча в движении.	2ч.
59-60	Ведение мяча. Броски в кольцо.	2ч.
61-62	Передачи мяча в тройках.	2ч.
63-64	Встречные передачи мяча.	2ч.
65-66	Техника игры в защите.	2ч.
67-68	Развитие физических качеств.	2ч.
	Итого	68 ч.



С=RU, О=ГБОУ
СОШ № 11
г.о. Октябрьск,
СН=Дунова Ольга
Анатольевна,
E=school11_okt@sa
mara.edu.ru
место подписания
2022.10.04
19:19:13+04'00'