

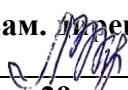
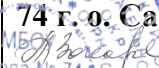
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Администрация городского округа Самара

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 74» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.	ПРОВЕРЕНО Зам. директора по УВР  Л. В. Красова от «29» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школа № 74 г. о. Самара  А. А. Захаркин Приказ № 210-од от «29» августа 2025 г.
---	---	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол для начинающих»

Уровень образования: Начальное общее образование

Составители: МО учителей начальных классов

Самара, 2025 г.

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, данная программа ориентируется на достижение этой цели.

Актуальность

Сейчас ни для кого не секрет, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. Начиная с первых классов школьного обучения у детей, резко ограничивается двигательная активность. Домашние задания, занятия в музыкальных и художественных школах (где дети вынуждены сидеть), увлеченное общение с компьютером – все это факторы малоподвижного образа жизни (другими словами – гиподинамии). Если в начальной школе хронические заболевания имеют около 20% учащихся, к окончанию среднего звена около 50%, к окончанию школы 70-75% детей имеют нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения. Эти факты показывают связь между низкой двигательной деятельностью учащихся и их уровнем здоровья.

Данный курс занятий ставит перед собой цель повысить двигательную активность учащихся, развить силу мышц, способствующих укреплению мышечного корсета, привить навыки здорового образа жизни посредством двигательной деятельности.

Данная рабочая программа составлена на основе программы «Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Авторы-составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин.

Цель программы: обучение учеников младших классов игре «Баскетбол».

Задачи:

- ✓ развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и других физических способностей;
- ✓ совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ целостное развитие физических и психических качеств;
- ✓ воспитание смелости, коллективистских качеств личности;
- ✓ развитие меткости, глазомера, широкого поля зрения;
- ✓ воспитание умения быстро ориентироваться в сложной, быстроменяющейся обстановке игры;

- ✓ приобретение коммуникативных качеств личности (общительности, кетконтактности), овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Курс программы предназначен для 4 классов четырехлетней начальной школы и **рассчитан** на 34 часа.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа направлена на:

-обеспечение формирования у обучающихся 4 классов в приобщении ребенка к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.

Результатом занятий является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность, взаимовыручка.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих универсальных учебных действий:

Предметные результаты обучения

1. личная гигиена спортсмена, гигиена одежды, помещения;
2. планирование режима дня;
3. рациональное чередование труда и отдыха;
4. формирование правильной осанки посредством физической подготовки;
5. волевые и нравственные качества спортсмена, их развитие с помощью физических упражнений;
6. профилактика травматизма в школе;
7. требования к питанию спортсмена;
8. закаливание организма;
9. формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом;
10. история возникновения баскетбола;

11. правила игры в мини - баскетбол, проведение соревнований.

Уметь:

1. выполнять ведение мяча на месте, в движении, со сменой направления и скорости движения;
2. выполнять передвижения в стойке баскетболиста, остановку прыжком и двумя шагами, повороты вперед, назад;
3. выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении в парах, тройках.
4. выполнять броски мяча от плеча, груди одной и двумя руками, с места, после ведения с остановкой и в два шага;
5. уметь выполнять индивидуальные и групповые действия в защите и нападении;
6. играть в мини-баскетбол.

Достижение учащимися личностных и метапредметных результатов

Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.

Первый уровень результатов – приобретение элементарных знаний и умений по избранному виду деятельности, понимание значения этих умений и игровых навыков, понимания значения занятиями физкультурой и спортом для своего здоровья.

Второй уровень результатов – получение детьми игрового и двигательного опыта, осознание правильности выбранного пути его получения. Первое практическое применение приобретенных ЗУН (школьные соревнования). Позитивное отношение школьника к выбранной деятельности будет вырабатываться тогда, когда приобретенные умения и навыки станут для ребенка объектом эмоционального переживания (ценен и полезен для команды).

Третий уровень результатов – приобретение детьми более широкого игрового и двигательного опыта. Для достижения должного уровня необходим выход в открытую общественную среду (участие в соревнованиях городского, регионального, областного масштаба и более высокого ранга).

Переход от одного уровня к другому должен быть последовательным, постепенным. Достижение трех уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых эффектов социального воспитания и дополнительного образования детей и молодежи, формирование коммуникативной, этической, социальной и гражданской компетентности.

Личностные результаты.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области коммуникативной культуры:

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные результаты.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса «Баскетбол для начинающих» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание курса «Баскетбол для начинающих» выстраивается в логике проектной деятельности обучающихся 4 класса, которая предусматривает:

1. теоретическая подготовка;
2. техническая подготовка;

3. тактическая подготовка.

Методическое обеспечение программы.

Средства физического воспитания:

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
2. Оздоровительные силы природы – солнечное излучение, воздействие температуры воздуха вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния человека и его работоспособности;
3. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:

1. Метод строго регламентированного упражнения:
 - Целостный метод – разучивание упражнения в целом,
 - Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения),
 - Сопряженного воздействия - техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок.

1. Методы стандартного упражнения:
 - Стандартно-непрерывного упражнения,
 - Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
 - Переменно-непрерывного упражнения,
 - Переменно-интервального упражнения,
 - Круговой метод.

Общепедагогические методы, используемые на занятиях.

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.
4. Беседа с учащимися.
5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.

7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности.

1. Показ упражнения учителем или учеником.
2. Демонстрация схем, рисунков.
3. Метод направленного про чувствования двигательного действия.

Тематическое планирование «Баскетбол для начинающих» 4 класс

№	Тема	Кол-часов
1.	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола	1
2	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом	1
3	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков	1
4	Игры с мячом	1
5	Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с мячом	1
6	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами	1
7	Игры на развитие ловкости	1
8	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1
9	Упражнения на развитие гибкости	1
10	Стойки игрока. Перемещения	1
11	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
15	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении	1
16	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1
17-18	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным	1

	сопротивлением защитника	
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1
20	Техника ведения мяча	1
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1
22	Перехват мяча	1
23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
24	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении	1
25	Ведение мяча правой и левой рукой	1
26	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	1
27	Эстафеты с мячом	1
28	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол	1
29	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
30	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	1
31	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
32	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	1
33	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
34	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1