

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Южное управление министерства образования Самарской области
ГБОУ ООШ пос. Пензено

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

С.В. Сульдина
от «29» 08 2024 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УР

Ю.И. Исатаева
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ
п. Пензено

В.А. Ишуков
Приказ № 92-од
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности

«Баскетбол для начинающих»

для обучающихся 2 класса

п. Пензено 2024 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол для начинающих» – для обучающихся начальной школы, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности игры в баскетбол для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Программа предназначена для детей 7–10 лет.

Цель: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Данный учебный курс ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в баскетбол, двигательных навыков и умений, необходимых для спортивной игры.

Занятия спортом способствуют укреплению здоровья детей, развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации движений.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о баскетболе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения баскетболу;
- изучение и совершенствование технических приемов игры;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Программа ориентирована на младших школьников с 2 по 4 классы.

Формы занятий:

- состязания;
- эстафеты;
- товарищеские встречи;
- подвижные игры.

Результаты освоения курса

знать/ уметь

Уметь планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

· **Уметь** выполнять технические действия из баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Знать базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками.

Знать правила мини-баскетбола.

Знать общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Общая характеристика курса

Программа по внеурочной деятельности «Баскетбол для начинающих» для учащихся 2-4 классов разработана в соответствии:

1. С Федеральным законом №273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. С Федеральным Государственным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями от 26.11.2010 №1241; от 22.09.2011 №2357; от 18.12.2012 №1060).
3. С письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 № 03-296 Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования.
4. **Примерной программы внеурочной деятельности для учащихся 1-9 классов образовательных учреждений А.Н. Каинов. Организация работы спортивных секций в школе. Учитель 2021г.**

Занятия спортом способствуют укреплению здоровья детей.

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «баскетбол для начинающих» для 2-4 класса является приложением к Основной общеобразовательной программе основного общего образования ГБОУ ООШ п.Пензено на 2022-2023 учебный год, соответствует годовому календарному учебному графику ГБОУ ООШ п.Пензено на 2022-2023 учебный год.

Программа рассчитана на 1 год для учащихся 2-4 класса. Занятия проходят во внеурочное время 4 раза в неделю по 40 минут (136 часов в год.)

Ценностные ориентиры содержания программы

Содержание программы «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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «баскетбол для начинающих» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Познавательные ууд:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по баскетболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в баскетболе;
- выявлять связь занятий баскетболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий баскетболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по баскетболу,

личностные ууд:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

регулятивные ууд:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

коммуникативные ууд:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;

Содержание программы

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 быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Форма зачета.

Зачет проходит в виде практического занятия с элементами устного опроса. Учащиеся выполняют освоения упражнения и технические приемы, а преподаватель оценивает их, и выставляет каждому обучающемуся зачет или незачет. В случае незачета, учащемуся дается возможность пересдать зачет на следующем занятии.

Оценивание деятельности по внеурочной деятельности происходит в форме «зачёт» - «незачет» за каждую пройденную тему:

- «зачёт» - знания, умения, навыки соответствуют программным требованиям в полном/полном объёме
- «незачёт» - программа не освоена, программные требования не выполнены.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		ЦОР/ЭОР
		Теория	Практика	
Теоретические сведения.				
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	2	2	
2.	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма. Влияние занятий баскетболом на организм и личность занимающихся		4	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
Общая физическая подготовка.				
3.	Баскетбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с баскетбольной терминологией		4	https://www.youtube.com/watch?v=Eb2s2HFjHzQ
4.	Правила баскетбола, техника и тактика игры		4	
5.	Правила баскетбола, техника и тактика игры.		4	
6.	Стойка игрока. Бег. Специальные игровые упражнения		4	https://www.youtube.com/watch?v=PdC4MxSc5ro
7.	Стойка игрока. Бег. Специальные игровые упражнения		4	
8.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Бег с преодолением препятствий		4	
9.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Бег с преодолением препятствий		4	
10.	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий		4	
11.	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий		4	
12.	Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		4	https://www.youtube.com/watch?v=tAVI0-J9T04
13.	Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		4	
14.			4	
15.	Общеразвивающие упражнения без		4	

	предмета. Прыжки, прыжковые упражнения			
16.	Упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища		4	
17.	Упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища		4	
Специальная физическая подготовка.				
18.	Передача и ловля мяча двумя руками		4	https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU&t=30s
19.	Передача и ловля мяча двумя руками		4	
20.	Остановка двумя шагами и прыжком		4	
21.	Остановка двумя шагами и прыжком		4	
22.	Остановка двумя шагами и прыжком		4	
23.	Повороты без мяча и с мячом		4	
24.	Повороты без мяча и с мячом		4	
25.	Повороты без мяча и с мячом		4	
26.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте		4	
27.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте		4	
28.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте		4	
29.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте		4	
30.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте		4	
31.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте		4	
32.	Ведение мяча в высокой стойке на месте		4	https://www.youtube.com/watch?v=S_AyY_FD66is
33.	Ведение мяча в высокой стойке на месте		4	
34.	Ведение мяча в высокой стойке на месте		4	
Итого: 136 часов				