

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1»

Утверждена  
Приказом  
Средней школы №1  
От 30.08.2023 №135

Программа внеурочной деятельности  
«Баскетбол».

Развитие физических качеств учащихся 3 – ых классов с целью  
формирования интереса к занятиям баскетболом

Направление: спортивно – оздоровительное.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

Руководитель: учитель физической культуры Барашкова О. А.

г. Гаврилов-Ям  
2023 - 2024 учебный год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### Нормативное обеспечение внеурочной деятельности:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников.
3. Федеральные государственные стандарты нового поколения.
4. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. №30-51-433/16)

Рабочая программа опирается на УМК:

Примерная рабочая программа. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 класс. Москва «Просвещение» 2019 год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по баскетболу в 3 классе рассчитана на 34 часа: 1 час в неделю, 34 учебных недели.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества

ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников 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 программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### *1. Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### *2. Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

### 3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### Условия набора.

Программа предназначена для детей 9-10 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### Реализации программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество часов в год 34 ч.

### Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 16 чел.

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

#### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

### Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### Учебно-тематический план обучения

1 час в неделю (34 часов в год)

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка	1	4	5
3	Специальная подготовка	1	5	6
4	Техническая подготовка	1	5	6
5	Тактическая подготовка	1	6	7
6	Игровая подготовка		6	6
7	Контрольные и календарные игры		2	2
	Общее количество часов в год	6	28	34

**Методическое обеспечение образовательной программы**

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
<b>1</b>	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, протоколы
<b>3</b>	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование



## Содержание программы:

### 1. Общие основы баскетбола – 2 часа

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

### 2. Общая физическая подготовка – 5 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

### 3. Специальная физическая подготовка – 6 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

#### **4. Техническая подготовка – 6 часов**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **5. Тактическая подготовка – 7 часов**

##### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

##### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### **6. Игровая подготовка – 6 часов**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### **7. Контрольные и календарные игры – 2 часа**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Итоговые контрольные игры.

### **Ожидаемые результаты обучения**

#### К концу года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

## Календарно – тематическое планирование

	<b>Название темы</b>	<b>Количес тво часов</b>	<b>Оборудование</b>
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом.	1	
2	Бросок и ловля баскетбольного мяча снизу на месте.	1	Баскетбольные мячи.
3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	1	Баскетбольные мячи.
4	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	Баскетбольные мячи.
5	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	Баскетбольные мячи.
6	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	Баскетбольные мячи.
7	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	Баскетбольные мячи.
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	1	Баскетбольные мячи.
9	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1	Баскетбольные мячи.
10	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	Баскетбольные мячи.
11	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1	Баскетбольные мячи.
12	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	Баскетбольные мячи.
13	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	Баскетбольные мячи.
14	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	Баскетбольные мячи.
15	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	Баскетбольные мячи.
16	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»	1	Баскетбольные мячи.
17	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	Баскетбольные мячи.
18	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1	Баскетбольные мячи.

19	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1	Баскетбольные мячи.
20	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1	Баскетбольные мячи.
21	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	1	Баскетбольные мячи.
22	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	1	Баскетбольные мячи.
23	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	Баскетбольные мячи.
24	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1	Баскетбольные мячи.
25	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	1	Баскетбольные мячи.
26	Броски мяча в кольцо. ОРУ.	1	Баскетбольные мячи.
27	Техника передачи мяча на месте	1	Баскетбольные мячи.
28	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1	Баскетбольные мячи.
29	Техники ведения мяча на месте и в движении	1	Баскетбольные мячи.
30	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении. Игра в мини – баскетбол.	1	Баскетбольные мячи.
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра в мини – баскетбол.	1	Баскетбольные мячи.
32	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини – баскетбол.	1	Баскетбольные мячи.
33	Игра в мини – баскетбол.	1	Баскетбольные мячи.
34	Игра в мини – баскетбол.	1	Баскетбольные мячи.

## **Обеспечение программы методической литературой**

### *1. Дидактические материалы:*

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

## **Материально-техническое обеспечение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

## Список литературы:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П. Мирошникова, Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.