

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»**

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол», одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 6/22 от 15.09.2022 г и в соответствии с ФГОС НОО.

Цель курса внеурочной деятельности: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности младших школьников в активном движении.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» рассчитана на 1 час в неделю, в 1 классе - 33 часа в год, 2-4 класс- 34 часа в год

Связь с программой воспитания

Курс внеурочной деятельности «Баскетбол» ориентирован на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Содержание программы

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.

Штрафной бросок.

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника.

Накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча.

Финты с мячом.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).

Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Планируемые результаты освоения программы

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся должны:

знать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся техникой;
 - название разучиваемых технических приемов и основы правильной игры;
 - правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу, тактических действий;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
 - упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической подготовки;
 - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
 - жесты баскетбольного судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- уметь:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
 - выполнять технические приемы и тактические действия на занятиях по баскетболу;
 - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма);
 - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
 - проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Электронные образовательные ресурсы	Содержание воспитания	Кол-во часов			
				1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1	Основы знаний	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-basketbol-3805735.html https://youtu.be/sydFKkbZM0s https://resh.edu.ru/subject/	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в	В процессе учебно-тренировочных занятий			

		lesson/3637/start/195827/	баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей				
2	Передвижения и остановки без мяча	https://youtu.be/tAV10-J9T04 https://youtu.be/Ikjl30fzkVM https://youtu.be/Qvc8ScbQ16A https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).	5	3	2	2
3	Ловля мяча	https://youtu.be/LsnNL_gnoaU https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	Ловля мяча: — двумя руками на уровне груди; — двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	4	3	3	1
4	Передача	https://youtu.be/WQMztN6epUc	Передача мяча двумя	4	3	3	1

	мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/	руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками сверху.				
5	Ведение мяча	https://youtu.be/9jxQzc1vqcM https://youtu.be/ScORS1CGuUI https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/	Ведение мяча правой и левойрукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменениемскорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении спереводом на другую руку. Ведение мяча с изменениемнаправления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.	9	7	6	6
6	Броски мяча	https://youtu.be/sB6SO5_F9z0 https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок.	5	6	6	6

7	Отбор мяча	https://youtu.be/s5qCIs6hIjk https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/	<p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника.</p> <p>Накрывание мяча при броске.</p>	-	2	2	3
8	Отвлекающие приемы (финты)	https://youtu.be/OoaC69QRzM https://youtu.be/KPUSHC0FET0	<p>Финты без мяча.</p> <p>Финты с мячом.</p>	-	2	2	3
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	https://youtu.be/Qvc8ScbQ16A https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/	<p>Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.</p> <p>Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.</p>	3	2	2	-
10	Тактика игры	https://youtu.be/uCtkz8AK5R8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/	<p>Индивидуальные действия в нападении и защите.</p> <p>Групповые действия в нападении и защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> — взаимодействие двух игроков; — взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); — взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2); — взаимодействие 	3	6	8	10

			<p>двух игроков в нападении через «заслон»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); – взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); – взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); – взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»). <p>Двусторонняя учебная игра.</p>				
11	Подвижные игры и эстафеты	https://youtu.be/RXM77aefkA https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p> <p>Игры, развивающие физические способности.</p>	В процессе учебно-тренировочных занятий			
12	Физическая подготовка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/	Развитие скоростных, силовых, скоростно-	В процессе учебно-			

		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/ https://youtu.be/gG3B0yLiYJk	силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	тренировочных занятий			
13	Судейская практика	https://youtu.be/ik_GBD-mSbQ	Судейство игры в баскетбол.	-	-	-	2