

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Отраденское управление МОиН СО

ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы

РАССМОТРЕНО

на заседании
ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ

Руководитель ШМО

 /Карпова А.П./

Протокол № 1
от «29» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
ШМС Заместитель
директора по УВР

 /Горячкина И.А./

Протокол №1
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы



/Долудин А.П./

Приказ № 01-136/1-од
от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности по баскетболу

для обучающихся 3 классов

с. Кинель-Черкассы, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игримская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Елифановича, с учетом методической литературы: «Мини-баскетбол в школе» Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И М: Просвещение, 2016; «Тактика баскетбол», «Управление командой в баскетболе» Гомельский А. Я. М: Журнал Физкультура в школе; «Специальные упражнения баскетболиста» Грасис А.. М: Журнал Физкультура в школе; «Развивая координационные способности» Лях В. И. //ФК в школе, 2016 №12.

Согласно учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности отводится в 3 классах 3 часа в неделю 102 часа в год.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде тестирования.

Реализация рабочей программы в полном объеме достигается за счет использования современных педагогических технологий, в том числе дистанционных.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Цель программы: заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья школьников, повышение работоспособности;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков.
- адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- профилактика асоциального поведения.
- коррекция психофизического развития.
- организация условий для полезного проведения свободного времени.
- воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- **Познавательные УУД:**
 - - различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
 - - соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
 - - использовать знания во время подвижных игр на досуге.
- **Регулятивные УУД:**
 - - уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры.
- **Коммуникативные УУД:**
 - - уметь распределять функции и роли в совместной деятельности;

- - при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера.
-
- **Личностные УУД:**
- - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;
- - готовность принять на себя ответственность;
- - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности

Упражнения без мяча

Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком

С изменением направления;

с чередованием скорости передвижений

Упражнения с мячом

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках

Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком

Ведение мяча на месте, в движении

По прямой, по кругу, «змейкой»

Броски мяча в корзину двумя руками от груди;

Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения

С места; снизу (выполнение штрафного броска)

Упражнения специальной физической и технической подготовки -

Игра по упрощенным правилам- на занятиях всего курса

Подвижные игры – в течении всего курса обучения

Для групп начальной подготовки:

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или

скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч из рук. Запятнавший становится убегающим.

«Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту»

Эстафеты с мячом

Рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения.

Тематическое планирование

№ урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Кол-во часов
1	Упражнения без мяча. Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	6
2	Упражнения с мячом: Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком Ведение мяча на месте, в движении По прямой, по кругу, «змейкой»	24
3	Броски мяча в корзину двумя руками от груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения	24
4	Упражнения специальной физической и технической подготовки - Игра по упрощенным правилам- на занятиях всего курса	16
5	Подвижные игры «Мяч соседу». «Пятнашки» Пятнашек» без мяча.	8
6	Подвижные игры: Воробьи и вороны»,	8
7	Подвижные игры: Эстафеты с мячом	8
8	«Борьба за мяч». «Защита стойки «Салки спиной к щиту» «Защита стойки» «Салки в тройках».	8