

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Верхнее Санчелеево
муниципального района Ставропольский Самарской области**

Согласовано

Протокол № 1 Методического Совета
от «30» августа 2018 г.



Ж.Ю.Дергунова

Утверждено

Директор ГБОУ ООШ с.
Верхнее Санчелеево
Приказ № 150 от «31»
августа 2018 г.



Л.Б.Григорovich



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Баскетбольный мяч»
2 – 4 классы
(спортивно-оздоровительное направление)**

**Составитель:
учитель физической культуры
Долгова Н.Б.**

Форма организации: секция

Срок реализации: 3 года

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Межпредметными результатами изучения курса «Баскетбольный мяч» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Личностными результатами:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов, и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими

существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелазанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «**Техника и тактика игры**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места.

Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Тематическое планирование 2 класс

№	Содержание	Количество часов
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Техника передачи мяча на месте.	1
2	Описание игры её возникновение и развитие. Техника ведения мяча на месте.	1
3	Площадка для игры. Разметка и её назначение. Броски мяча в кольцо.	1
4	Правила игры в мини-баскетбол.	1
5	Тестирование, сдача нормативов	1
6	Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция.	1
7	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении.	1

8	Бег. Пробежание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. П. И: “День и ночь”, “Салки без мяча”.	1
9	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. . Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.	1
10	Бег. Пробежание отрезков 30 м, 60 м. П. И “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, . Комбинированные эстафеты.	1
11	Упражнения на гимнастических снарядах	1
12	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). П. И: “День и ночь”, Комбинированные эстафеты.	1
13	Перекаты вперед и назад. Ловля и передача мяча на месте.	1
14	Прыжки с места в длину, вверх. Ведение мяча на месте и в движении.	1
15	Прыжки вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.	1
16	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
17	Прыжки с места в длину, вверх. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
18	Стойка защитника. Броски мяча с места.	1
19	Прыжки вперед и назад “лягушкой”	1
20	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления	1
21	Прыжки с места в длину. Ведение мяча в движении.	1
22	Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.	1
23	Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	1
24	Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад	1
25	Стойка защитника. Перемещение в стоке защитника	1
26	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, Передача мяча двумя руками от груди после	1
27	Индивидуальные действия Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно.	1
28	Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.	1

29	Броски мяча двумя руками,	1
30	Индивидуальные действия	1
31	Учебная игра	1
32	Тестирование, сдача нормативов	1
33	Учебная игра	1
34	Учебная игра	1

Всего: 34 часа

Тематическое планирование 3 класс

№	Содержание	Количество часов
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
2	История развития баскетбола в России.	1
3	Перестроение на месте. Техника передачи мяча на месте.	1
4	Правила игры в баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
5	Тестирование	1
6	Специально беговые упражнения. Броски в кольцо.	1
7	Упражнения на гимнастической стене	1
8	Челночный бег. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
9	Гимнастические упражнения.	1
10	Бег с изменением направления	1
11	Прыжки через препятствия	1
12	Кувырки и перекаты	1
13	Прыжки, упражнения со скакалкой	1
14	Прыжки в длину с места	1
15	Акробатические упражнения.	1
16	Прыжки в высоту. Ведение мяча на месте и в движении.	1
17	Стойка баскетболиста, повороты на месте	1
18	Тройной прыжок с места	1
19	Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча.	1

20	Учебная игра	1
21	Техника защиты 2Х2	1
22	Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.	1
23	Прыжки	1
24	Техника защиты 3Х3	1
25	Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине.	1
26	Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.	1
27	Техника защиты 5Х5	1
28	Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад.	1
29	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
30	Учебная игра	1
31	Тестирование	1
32	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
33	Учебная игра	1
34	Подвижные игры с элементами баскетбола	1

Всего: 34 часа

Тематическое планирование 4 класс

№	Содержание	Количество часов
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
2	История развития баскетбола в России.	1
3	Учебная игра	1
4	Правила игры. Броски мяча в кольцо.	1
5	Тестирование	1
6	Строевые упражнения. Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди.	1
7	Гимнастические упражнения	1
8	Бег с изменением направления. Техника ведения мяча с изменением направления и высотой отскока.	1
9	Гимнастические упражнения. Броски мяча двумя	1

	руками от груди.	
10	Перемещение в стоке вперед, в стороны, назад.	1
11	Упражнения на гимнастических снарядах. Ведение мяча с изменением скорости.	1
12	Техника защиты-передвижение в стойке спиной вперед	1
13	Акробатические упражнения. Ловля и передача мяча в кругу.	1
14	Техника защиты. Ловля и передача мяча в треугольнике.	1
15	Индивидуальные действия 1X1	1
16	Акробатические упражнения	1
17	Прыжки на скакалке	1
18	Техника защиты-индивидуальные действия	1
19	Техника нападения.2X2	1
20	Техника нападения.3X3	1
21	Прыжки через препятствия	1
22	Техника защиты. Персональная защита	1
23	Техника нападения. Индивидуальные действия. Командные действия	1
24	Прыжки. Ведение мяча на месте и в движении.	1
25	Техника защиты 1X1	1
26	Техника нападения. Индивидуальные действия.	1
27	Индивидуальные действия.	1
28	Техника защиты. Выбивание мяча	1
29	Индивидуальные действия. Перемещение.	1
30	Индивидуальные действия.	1
31	Учебная игра	1
32	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	1
33	Тестирование	1
34	Учебная игра	1

Всего: 34 часа

