

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»  
Михайловского района Алтайского края

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол от 29.08.2022 №1

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 29.08.2022 №1

Утверждено приказом  
директора МКОУ  
«Николаевская СОШ»  
от 30.08.2022 № 72

Рабочая программа  
Внеурочной деятельности «Баскетбол»  
4 класс

Составитель:

Соснова Ж. Н.

с. Николаевка 2022

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол для начинающих» составлена на основе авторской программы (автор - А.А. Шавель, 2013 г.) - для обучающихся начальной школы, разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании»; требованиями стандарта второго поколения, примерной программой НООи основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. Направление - спортивно-оздоровительное.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях

неуспеха;

- определение общей цели и путей её достижения; формирование умения 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 и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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).

### Календарно тематическое планирование по внеурочной деятельности 4кл(68ч)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	2	3
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях .	1
2	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма. Влияние занятий баскетболом на организм и личность занимающихся.	2
3	Баскетбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с баскетбольной терминологией.	1
4	Правила баскетбола, техника и тактика игры.	2
5	Стойка игрока. Бег. Специальные игровые упражнения	2
6	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Бег с преодолением препятствий	2
7	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий	2
8	Перемещение приставными шагами Осваивать перемещение приставными боком	2
9	Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения	2
10	Упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища	2
11	Передача и ловля мяча двумя руками	2
12	Остановка двумя шагами и прыжком	2
13	Повороты без мяча и с мячом	3
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	3
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	3
16	Ведение мяча в высокой стойке на месте	3
17	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	3
18	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	2
19	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	2
20	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты «Кто лучше», «Кто больше»	2
21	Бросок мяча от груди двумя руками с места	2

<b>22</b>	Бросок мяча от груди одной рукой	2
<b>23</b>	Бросок мяча двумя руками сверху	3
<b>24</b>	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	2
<b>25</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3
<b>26</b>	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу	2
<b>27</b>	Правила мини-баскетбола	1
<b>28</b>	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижная игра с мячом	2
<b>29</b>	Индивидуальная личная защита	2
<b>30</b>	Контрольные упражнения	1
<b>31</b>	Подвижные игры и эстафеты. «Пятнашки» с небольшим мячом	2
<b>32</b>	Подвижные игры и эстафеты. Мяч соседу. Мяч на полу	1
<b>33</b>	Подвижные игры и эстафеты с передачей мяча в колонне стоя и сидя на скамейке	1
<b>34</b>	Итоговое занятие «Чему мы научились за год»	1
	Итого	<b>68</b>