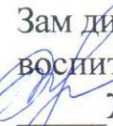



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 поселка Смидович»

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по
воспитательной работе
 Жабіцкая В.М.
«31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
СОШ № 1 п. Смидович
 Л.И. Иванченко
«31» августа 2023 года



Приказ № 50 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
для 4 класса
«Азбука баскетбола»
(спортивно-оздоровительное направление)**

**Учитель: Приходько Марина Юрьевна
(Соответствие занимаемой должности)**

ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Азбука баскетбола» для 4 класса

1. Планируемые результаты:

ЛИЧНОСТНЫЕ:

У обучающихся будут сформированы:

- 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;
- 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

РЕГУЛЯТИВНЫЕ:

- 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;
- 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;

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

- различать виды упражнений, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств.

КОММУНИКАТИВНЫЕ:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ:

К концу занятий учащиеся будут знать:

- личная гигиена спортсмена, гигиена одежды;
- формирование правильной осанки посредством физической подготовки;
- профилактика травматизма в школе;
- история возникновения баскетбола;
- правила игры в баскетбол.

Уметь:

- выполнять ведение мяча на месте, в движении, со сменой направления;
- выполнять передвижения в стойке баскетболиста, остановку прыжком и двумя шагами, повороты вперед, назад;
- выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении в парах, тройках.
- выполнять броски мяча от плеча, груди двумя руками с места, после ведения с остановкой.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний (в процессе занятий). Краткие исторические сведения о возникновении игры. Личная гигиена занимающихся спортом. Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки. Правила игры в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка. (5 часов)

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; приседания, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, гимнастическими палками.

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. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа.

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.

Техника игры (29 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передвижения баскетболиста. Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад.

Овладение техникой ловли и передач мяча. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, при встречном движении. Ловля мяча в движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Встречные передачи мяча. Передачи в парах, тройках, четверках.

Овладение техникой бросков мяча. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по и по кругам, зигзагом. Ведение мяча с последующей передачей. 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 одной рукой от плеча. Сочетание действий: ловления, ловли – бросков.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1

3. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Техническая подготовка	29
2	ОФП	5
3	Теоретические сведения	В процессе занятий
4	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема занятий	Кол-во часов	Содержание	Дата проведения
1	Техническая подготовка	Обучение передаче и ловле мяча. Правила ТБ	1	Правила ТБ. Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола. Игры: «Пас себе», «Салки-елочки». <i>Беседа: «История возникновения баскетбола»</i>	
2	ОФП	Контроль двигательных навыков	1	Сдача нормативов: бег 30 м., челночный бег, поднимание и опускание корпуса из положения лежа за 30 с., прыжок в длину с места. Подвижные игры.	
3	Техническая	Обучение передаче и	1	Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком.	

	я подготовка	ловле мяча		Передача мяча партнеру двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола. Игры-эстафеты с передачами мяча. Игра «Охотники и утки».	
4	Техническа я подготовка	Техника ведения мяча на месте.	1	Бег приставными шагами. Остановка прыжком по сигналу. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом. Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры с бегом. <i>Беседа: «Личная гигиена спортсмена».</i>	
5	Техническа я подготовка	Техника ведения мяча на месте	1	Бег приставными шагами. Остановка прыжком по сигналу. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом. Игра «Перестрелка». Подвижные игры с бегом.	
6	Техническа я подготовка	Техника ведения мяча на месте и в движении	1	Бег приставными шагами. Остановка прыжком по сигналу. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении. Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом. Игра «Мяч капитану». Подвижные игры с бегом. <i>Беседа: правила игры в баскетбол.</i>	
7	Техническа я подготовка	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	1	Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой, с отскоком от пола. Игра «Мяч в обруч». Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками.	
8	Техническа я подготовка	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	1	Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой, с отскоком от пола. Игра «Мяч в обруч». Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками.	
9	ОФП	Развитие физических качеств	1	Круговая тренировка с использованием: прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, метания набивных мячей, подлезания под гимнастический снаряд и т.д. Ускорения из различных и.п.	
10	Техническа я	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	1	Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой, двумя руками от груди, произвольным способом. Игра «У кого меньше мячей».	

	подготовка			<i>Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки»</i>	
11	Техническая подготовка	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	1	Жонглирование мячом в движении. Ходьба с ведением мяча, по свистку остановка прыжком. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу остановка прыжком. Поворот лицом к корзине. Игра «Пас себе» - подбрасывание мяча вверх-вперед и ловля мяча с одновременной остановкой и осуществлением ведения на 1-3м в любом направлении. Игра «Невод».	
12	Техническая подготовка	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	1	Жонглирование мячом в движении. Ходьба с ведением мяча, по свистку остановка прыжком. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу остановка прыжком. Поворот лицом к корзине. Игра «Пас себе» - подбрасывание мяча вверх-вперед и ловля мяча с одновременной остановкой и осуществлением ведения на 1-3м в любом направлении. Игра «Невод».	
13	ОФП	Развитие физических качеств	1	Упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки через гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки».	
14	Техническая подготовка	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	1	Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки». Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом». Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола, без отскока, правой и левой от плеча, с поворотом вокруг своей оси. Ведение, остановка, бросок в кольцо.	
15	Техническая подготовка	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	1	Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки». Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Вышибалы», «Салки с бегом». Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола, без отскока, правой и левой от плеча, с поворотом вокруг своей оси. Ведение, остановка, бросок в кольцо.	
16	Техническая подготовка	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом	1	Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки». Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Мяч капитану», «Салки с бегом». Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с	

	.	после ведения. Передачи мяча.		отскоком от пола, без отскока, правой и левой от плеча, с поворотом вокруг своей оси. Ведение, остановка, бросок в кольцо.	
17	Техническая подготовка	Передачи мяча в парах в движении	1	Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка». Передачи мяча в парах в движении шагом, бегом приставными шагами лицом друг к другу в двушажном режиме с броском по кольцу.	
18	Техническая подготовка	Передачи мяча в парах в движении	1	Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка». Передачи мяча в парах в движении шагом, бегом приставными шагами лицом друг к другу в двушажном режиме с броском по кольцу.	
19	Техническая подготовка	Передачи мяча в парах в движении	1	Передачи мяча в парах в движении шагом, бегом приставными шагами лицом друг к другу в двушажном режиме с броском по кольцу. Игра «Два мороза», «Белые медведи».	
20	Техническая подготовка	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	1	Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку. Передачи мяча в тройках на месте. Передачи мяча в квадратах. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану».	
21	Техническая подготовка	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	1	Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку. Передачи мяча в тройках на месте. Передачи мяча в квадратах. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану».	
22	ОФП	ОФП	1	Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач, силовых упражнений на матах. Ускорения. Игра «Перестрелка».	
23	Техническая подготовка	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо	1	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Игра «Пятнашки». Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении. Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в конец противоположной	

	.			колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка».	
24	Техническая подготовка	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо	1	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении. Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в конец противоположной колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка».	
25	Техническая подготовка	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	1	Упражнения с мячами. Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча. Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками.	
26	Техническая подготовка	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	1	Упражнения с мячами. Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча. Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками.	
27	Техническая подготовка	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	1	Упражнения с мячами. Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча. Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками.	
28	Техническая подготовка	Броски в кольцо после ведения и остановки прыжком.	1	Упражнения с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче. Броски под углом к щиту. Ведение, остановка, бросок по кольцу. Игра «Мяч капитану»	
29	Техническая подготовка	Броски в кольцо после ведения и остановки прыжком.	1	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке. Броски под углом к щиту. Ведение, остановка, бросок по кольцу. Игра «Мяч капитану».	
30	Техническая подготовка	Передачи мяча. Игровые ситуации	1	Совершенствование передач мяча. Игра «Десяточки». Игровая ситуация: один нападающий, один защитник.	

31	Техническая подготовка	Передачи мяча. Игровые ситуации	1	Совершенствование передач мяча. Игра «Десяточки». Игровая ситуация: один нападающий, один защитник.	
32	Техническая подготовка	Ведение с броском в кольцо. Добивание мяча.	1	Жонглирование мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ведение с броском по кольцу, добивание мяча. Работа в парах: один выполняет бросок мяча в кольцо, второй добивает промахнувшийся мяч (добивание даже в случае удачного броска). Игра «Охотники и утки».	
33	Техническая подготовка	Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу.	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку на месте, в движении. Передачи в парах в движении с броском по кольцу с добиванием. Игра «перестрелка».	
34	ОФП	Контроль физической подготовки	1	Тесты по физической подготовке. Игры, эстафеты.	

Приложение

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Тесты	0 балл	1 балл	2 балла	0 балл	1 балл	2 балла
	М			Д		
Бег 30 м, с	7,0 и выше	6,9-5,7	5,6 и ниже	7,1 и выше	7,0-6,0	5,9 и ниже
Челночный бег 3 по 10, с	10, 0 и выше	9,9-8,9	8,8 и ниже	10,5 и выше	10,4-8,9	8,8 и ниже

Прыжок в длину с места, см	120 и ниже	121-149	150 и выше	120 и ниже	121-149	150 и выше
Пресс за 30 с.	10 и менее	11-27	28 и более	8 и менее	9-24	25 и более
2 уровень (высокий) – 8-6 б. 1 уровень (средний) – 4-5 б. 0 уровень (низкий) – 1-3 б.						

Таблица достижений учащихся.

Норматив	Сентябрь (мой результат)	Баллы	Май (мой результат)	Баллы
Бег 30 м, с				
Челночный бег 3 по 10, с				
Прыжок в длину с места, см.				
Пресс за 30 с.				

Рефлексивная карта ученика 3 класса _____ курса внеурочной деятельности «Азбука баскетбола»

Чему я научился на занятиях?	
Буду ли я продолжать занятия в следующем году?	
Над чем еще надо поработать?	
В полную ли силу занимался?	
За что можешь себя похвалить?	

