# 

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол для юных» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования").

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

# Результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений

**личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**- метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**- предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

***- определять***и***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД.**

***- Определять****и****формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

***- Проговаривать*** последовательность действий.

Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**3. Коммуникативные УУД**.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать***и***понимать*** речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Выпускник научится:

* + - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
    - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
    - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
    - выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;
    - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* + - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
    - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
    - играть в баскетбол.

**Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования(из рабочей программы воспитания МКОУ ООШ с.Тат-Верх-Гоньба)**

|  |
| --- |
| **Физическое воспитание** |
| Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.  Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.  Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.  Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. |

**Форма организации деятельности – кружок.**

# <https://multiurok.ru/index.php/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-po-77.html?ysclid=m16qhgq5mh588506846>

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.

**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.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Форма организации** | **Виды деят.** | **дата** | |
| **п** | **ф** |
| 1. | Вводный урок | 1 | Занятие кружка | Теория |  |  |
| 2. | Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 3. | Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 4. | Совершенствование техники передачи мяча на месте двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 5. | Техники передачи мяча двумя руками от груди в движении | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 6. | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 7. | Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 8. | Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 9. | Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 10. | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
|  | движении с изменением направления |  | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 11. | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 12. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 13. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 14. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 15. | Совершенствование бросков в кольцо двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 16. | Ловля и передача мяча на месте в кругу | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 17. | Ловля и передача мяча на месте в кругу | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 18. | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 19. | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 20. | Подвижные игры | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 21. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 22. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 23. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 24. | Броски мяча двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 25. | Броски мяча двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 26. | Броски мяча двумя руками от груди | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 27. | Подвижные игры | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 28. | Ведение мяча с изменением скорости | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 29. | Ведение мяча с изменением скорости | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 30. | Подвижные игры | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 31. | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 32. | Ведение мяча на месте в движении | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 33. | Броски в кольцо | 1 | Занятие кружка | Практика |  |  |
| 34. | Итоговое занятие | 1 | Занятие кружка |  |  |  |

# УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2019.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

# Цифровые и электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы

* + ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>
  + Федеральный портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>
  + Информационно-коммуникационная платформа «Сферум» [https://sferum.ru](https://sferum.ru/)