Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д.Каршево
Пудожского муниципального района Республики Карелия

*Рассмотрено и согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 31» августа 2023 г.*

«Утверждаю»:
*Директор МКОУ ООШ д.Каршево
Соляная С.Е.*

Приказ № 168 от 31 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»
1-4 классы

Введение

Привлекательность и популярность игр – в их доступности и зрелищности. Это делает их прекрасным средством для привлечения младших школьников к постоянным занятиям физической культурой и спортом. По разносторонности воздействия на организм занимающихся игры представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствование физических качеств. Игры оказывают и огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины и коллективистических качеств личности.

Баскетбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания. Дети и взрослые, приобретая определенные навыки, самостоятельно и сознательно могут осуществлять постоянное физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долготелетнюю трудоспособность.

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, данная программа ориентируется на достижение этой цели.

Актуальность

Сейчас ни для кого не секрет, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. Начиная с первых классов школьного обучения у детей, резко ограничивается двигательная активность. Домашние задания, увлеченное общение с компьютером – все это факторы малоподвижного образа жизни (другими словами – гиподинамии). Если в начальной школе хронические заболевания имеют около 20% учащихся, к окончанию среднего звена около 50%, к окончанию школы 70-75% детей имеют нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения. Эти факты показывают связь между низкой двигательной деятельностью учащихся и их уровнем здоровья.

Цель программы: обучение учеников младших классов игре «Баскетбол».

Задачи:

- ✓ развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и других физических способностей;
- ✓ совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ целостное развитие физических и психических качеств;
- ✓ воспитание смелости, коллективистских качеств личности;
- ✓ развитие меткости, глазомера, широкого поля зрения;
- ✓ воспитание умения быстро ориентироваться в сложной, быстроменяющейся обстановке игры;
- ✓ приобретение коммуникативных качеств личности (общительности, кетконтактности), овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Курс программы предназначен для 1-4 классов четырехлетней начальной школы и **рассчитан на 135 ч** (1 час в неделю).

1 класс – 33 часа,

2 класс – 34 часа,

3 класс – 34 часа,

4 класс – 34 часа.

Предметные результаты обучения**К концу занятий по данной программе учащиеся будут знать:**

1. личная гигиена спортсмена, гигиена одежды, помещения;
2. планирование режима дня;
3. рациональное чередование труда и отдыха;
4. формирование правильной осанки посредством физической подготовки;
5. волевые и нравственные качества спортсмена, их развитие с помощью физических упражнений;
6. профилактика травматизма в школе;
7. требования к питанию спортсмена;
8. закаливание организма;
9. формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом;
10. история возникновения баскетбола;
11. правила игры в мини - баскетбол, проведение соревнований.

Уметь:

1. выполнять ведение мяча на месте, в движении, со сменой направления и скорости движения;

2. выполнять передвижения в стойке баскетболиста, остановку прыжком и двумя шагами, повороты вперед, назад;
3. выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении в парах, тройках.
4. выполнять броски мяча от плеча, груди одной и двумя руками, с места, после ведения с остановкой и в два шага;
5. уметь выполнять индивидуальные и групповые действия в защите и нападении;
6. играть в мини-баскетбол.

Достижение учащимися личностных и метапредметных результатов

Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.

Первый уровень результатов – приобретение элементарных знаний и умений по избранному виду деятельности, понимание значения этих умений и игровых навыков, понимания значения занятиями физкультурой и спортом для своего здоровья.

Второй уровень результатов – получение детьми игрового и двигательного опыта, осознание правильности выбранного пути его получения. Первое практическое применение приобретенных ЗУН (школьные соревнования). Позитивное отношение школьника к выбранной деятельности будет вырабатываться тогда, когда приобретенные умения и навыки станут для ребенка объектом эмоционального переживания (ценен и полезен для команды).

Третий уровень результатов – приобретение детьми более широкого игрового и двигательного опыта. Для достижения должного уровня необходимы участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

Переход от одного уровня к другому должен быть последовательным, постепенным. Достижение трех уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых эффектов социального воспитания и дополнительного образования детей и молодежи, формирование коммуникативной, этической, социальной и гражданской компетентности.

Личностные результаты.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные результаты.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

1. теоретическая подготовка;
2. техническая подготовка;
3. тактическая подготовка.

Методическое обеспечение программы

Средства физического воспитания

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
2. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:

1. Метод строго регламентированного упражнения:
 - ✓ Целостный метод – разучивание упражнения в целом,
 - ✓ Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения),
 - ✓ Сопряженного воздействия - техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок.

1. Методы стандартного упражнения:
 - Стандартно-непрерывного упражнения,
 - Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
 - Переменно-непрерывного упражнения,
 - Переменно-интервального упражнения,
 - Круговой метод.

Общепедагогические методы, используемые на занятиях.

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.
4. Беседа с учащимися.

5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.
7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности.

1. Показ упражнения учителем или учеником.
2. Демонстрация схем, рисунков.
3. Метод направленного прочувствования двигательного действия.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал	Формы проведения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Основы знаний Личная гигиена занимающихся спортом Режим дня Утренняя гигиеническая гимнастика	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с темами урока. Формировать знания в области личной гигиены и режима дня. Умение организовать самостоятельную деятельность при выполнении гигиенической гимнастики, при организации мест занятий.	Беседа, практическое выполнение утренней гигиенической гимнастики.
2	Практическое содержание занятий						
1	Передвижения баскетболиста	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения..	Практическое занятие: демонстрация, повтор, игровые и соревновательные действия. Работа индивидуально, в паре, в тройках, в команде.
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/		
3	Передачи и ловля мяча в парах в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/		
4	Передачи и ловля мяча в тройках, четверках	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/		
5	Встречные передачи мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/		
6	Ведение мяча на месте и в движении	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/		
7	Ведение мяча с последующей передачей	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/		
8	Ведение по дугам, кругам	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/		
9	Бросок мяча в кольцо	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/		
10	Сочетание действий: ловли – ведения, ловли – бросков	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/		
11	Развитие физических качеств	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал	Формы проведения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Основы знаний Гигиена одежды и жилища Чередование труда и отдыха в режиме дня Значение витаминов для растущего организма Понятие о рациональном питании	В процессе урока в			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357	Формировать знания в области личной гигиены, гигиены одежды и жилища, режима дня. Умение организовать самостоятельную деятельность с чередованием труда и отдыха. Иметь представление о значении витаминов, о понятии рационального питания.	Беседа, практическое выполнение утренней гигиенической гимнастики
2 Практическое содержание занятий							
1	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение применять знания в области техники безопасности.	Практическое занятие: демонстрация, повтор, игровые и соревновательные действия. Работа индивидуально, в паре, в тройках, в команде
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте	4					
3	Передачи и ловля мяча в парах в движении	2					
4	Ведение мяча на месте и в движении	4					
5	Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля	3					
6	Владение мячом	2					
7	Добивание мяча в кольцо после броска	2					
8	Бросок мяча в кольцо с места	2					
9	Броски мяча после ведения и остановки	3					
10	Техника защиты	3					
11	Тактика игры в защите и нападении	2					
12	Развитие физических качеств	4					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0			

--	--	--	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал	Формы занятий
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	<p>Основы знаний</p> <p>Личная гигиена занимающихся спортом</p> <p>Чередование труда и отдыха в режиме дня</p> <p>Значение витаминов для растущего организма</p> <p>Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена</p> <p>Закаливание организма</p> <p>Профилактика плоскостопия</p> <p>Профилактика травматизма в спорте</p>	В проц ессе урока в			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</p>	Формировать знания в области личной гигиены занимающихся спортом. Умение организовать самостоятельную деятельность с чередованием труда и отдыха. Иметь представление о значении витаминов, о понятии рационального питания и расхода энергии спортсмена. Формировать знания о закаливании организма, профилактики плоскостопия, травматизма в спорте.	Рассказ, беседа, практические задания по профилактики плоскостопия.
2 Практическое содержание занятий							
1	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг	3			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</p>	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение применять знания в области техники безопасности.	Практическое занятие: демонстрация, повтор, игровые и соревновательные действия. Работа индивидуально, в паре, в тройках, в команде
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте	2					
3	Передачи и ловля мяча в тройках, четверках	2					
4	Встречные передачи мяча	2					
5	Сочетание ведения и бросков мяча	2					
6	Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля	2					
7	Ведение по дугам, кругам	2					

8	Работа с мячом	3				
9	Работа без мяча	1				
10	Игровые упражнения в тройках	2				
11	Бросок мяча в кольцо с места	3				
12	Игра мини-баскетбол	2				
13	Тактика игры в защите и нападении	4				
14	Развитие физических качеств	4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал	Форма занятий
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	<p>Основы знаний</p> <p>Роль физкультуры в формировании правильной осанки</p> <p>Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена</p> <p>Формирование чувства ответственности перед коллективом</p> <p>Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности</p> <p>Профилактика травматизма в спорте</p> <p>Физические качества и физическая подготовка</p> <p>Спортивные соревнования</p>	В процессе уроков			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Формировать знания о роли физкультуры в формировании правильной осанки. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена. Формирование чувства ответственности перед коллективом.</p> <p>Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение применять знания в области техники безопасности. Знать и уметь применять правила подвижных игр и игры баскетбол.</p>	Рассказ, беседа
2	Практическое содержание занятий						
1	Перемещения в стойке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	Умение характеризовать, выполнять задание в	Практическое

	баскетболиста, остановки, двойной шаг				sson/6180/start/197374/	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение применять знания в области техники безопасности.	занятие: демонстрация, повтор, игровые и соревновательные действия. Работа индивидуально, в паре, в тройках, в команде. Учебная игра мини-баскетбол.
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте, в движении	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/		
3	Встречные передачи мяча	2					
4	Ведение мяча	3					
5	Работа с мячом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/		
6	Работа без мяча	1					
7	Игровые упражнения в тройках	2					
8	Бросок мяча в кольцо с места	3					
9	Игра мини-баскетбол	5					
10	Тактика игры в защите и нападении	5					
11	Развитие физических качеств	6					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0			