

Ростовская область  
р.п. Усть-Донецкий  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Усть-Донецкая средняя общеобразовательная школа № 2

«Утверждено»

Директор МБОУ УДСОШ №2

Приказ от 21.08.2018 № 320

 С.А. Лисицына



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
4 класс  
«Мини-баскетбол»

Составитель: учитель физической культуры Федотов А.С

2018-2019 год



Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена и разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с использованием «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича(2015г.

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа организации внеурочной деятельности по спортивному направлению предназначена для работы с детьми 3-4 классов, и является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая его.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой. Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### **Цели и задачи**

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

**Основной целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 3-4 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

– школьные соревнования среди параллелей своих классов;

- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

#### **• Планируемые результаты освоения программы.**

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

##### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

##### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

##### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## **II. Содержание программы**

### **1. Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

### **2. Общая физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

### **3. Техническая подготовка**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов.

Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

### **4. Тактическая подготовка**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

### III. Тематическое планирование

<b>Программный материал</b>	<b>Количество часов</b>
Теоретическая подготовка	В процессе занятий
1 Правила техники безопасности при проведении занятий. 2 История рождения и развития баскетбола.	
Общая физическая подготовка 1 Развитие силы 2 Развитие быстроты 3 Развитие выносливости 4 Развитие ловкости 5 Развитие гибкости	На каждом занятии
Техническая подготовка 1 Стойки баскетболиста 2 2 Перемещения по площадке 2 3 Ведение мяча 6 4 Передачи мяча 6 6 Броски мяча 8	24 часа 2 часа 2 часа 6 часов 6 часов 8 часов
Тактическая подготовка 1 Групповые действия в нападении 2 2 Командные действия в нападении 2 3 Групповые действия в защите 2 4 Командные действия в защите 2	10 часов 2 часа 2 часа 2 часа 2 часа
Тестирование, контрольные испытания	3 часа
Итого:	35 часа

**Календарно-тематический план**  
**Спортивная игра Мини-баскетбол – 35 часов**

№	Тема	дата	Кол-во
1-2	Стойка и передвижения игрока	04.09 11.09	2
3-4	Ведение мяча на месте.	18.09 25.09	2
5-6	Остановка двумя шагами и прыжком	02.10 09.10	2
7-8	Стойки и повороты	16.10 23.10	2
9-10	Передача мяча на месте	06.11 13.11	2
11-12	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке наместе	20.11 27.11	2
13-14	Броски одной и двумя руками мяча	04.12 11.12	2
15-16	Ведение мяча с изменением скорости.	18.12 25.12	2
17-18	Ведения мяча с изменением направления	15.01 22.01	2
19-20	Броска мяча в кольцо	29.01 05.02	2
21-22	Броски мяча	12.02 19.02	2
23-24	Вырывание и выбивание мяча.	26.02 05.03	2
25-26	Броски мяча	12.03 19.03	2
27-28	Учебно-тренировочная игра 3х 3	02.04 09.04	2

29-30	Учебно-тренировочная игра 4 x 4	16.04 23.04	2
31-32	Игра в мини-баскетбол.	30.04 07.05	2
33-34	Техника броска мяча в кольцо	14.05 21.05	2
35	Игра в мини-баскетбол.	28.05	1





Согласовано

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ УДСОШ №2

От \_\_\_\_\_ 2018г №\_\_ -

---

Согласовано

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Кузнецова В.И

\_\_\_\_\_ 2018 г