

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 30 имени кавалера ордена Красной Звезды Ю.В.
Гаврилова городского округа Сызрань Самарской области**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей начальных
классов
Емельянова Г.М.
Протокол № 1
от 29.08.2025

ПРОВЕРЕНА
зам. директора по УВР

Земскова Н.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 1688 от 29.08.2025
директор ГБОУ СОШ
№30г. о. Сызрани

Л.И. Тюкова.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Баскетбол для начинающих»

(начальная школа)

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Баскетбол для начинающих» по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры на основе Программы внеурочной деятельности. 1-4 классы. М.В. Васюкова, Е.А.Шаповалова. ФГОС.-Издательство «Учитель», 2020.

Общая характеристика курса

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности игры в баскетбол для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Программа предназначена для детей 7-10 лет.

Цели программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни; развитие интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Данный учебный курс ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в баскетбол, двигательных навыков и умений, необходимых для спортивной игры.

Занятия спортом способствуют укреплению здоровья детей, развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации движений.

Задачи:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Формирование общих представлений о баскетболе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения баскетболу.
- Изучение и совершенствование технических приемов игры.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

На проведение занятий во 2 или 3 классах отводится 68 часов или 2 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания программы

Содержание программы «Баскетбол для начинающих» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание программы

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).

Результаты освоения курса

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 учёта 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 соревновании;
- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы занятий:

соревнования;
эстафеты;
товарищеские встречи;
подвижные игры.

Спортивный инвентарь:

Мячи баскетбольные малые.

Мячи набивные.

Скакалки.

Корзины баскетбольные малые.

Гимнастические маты.

Формы подведения итогов: классные, школьные соревнования.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	3	подвижная игра
2	Ведение мяча в высокой стойке на месте	3	подвижная игра
3	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	3	подвижная игра
4	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	2	подвижная игра
5	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	2	эстафета
6	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты «Кто лучше», «Кто больше»	2	соревнование
7	Бросок мяча от груди двумя руками с места	2	подвижная игра
8	Бросок мяча от груди одной рукой с места	2	подвижная игра
9	Бросок мяча двумя руками сверху	3	подвижная игра
10	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	2	подвижная игра
11	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3	подвижная игра
12	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу	2	подвижная игра
13	Правила мини-баскетбола	1	товарищеские встречи
14	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижная игра с мячом	2	соревнование
15	Индивидуальная личная защита	2	подвижная игра

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
16	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	3	подвижная игра
17	Ведение мяча в высокой стойке на месте	3	подвижная игра
18	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	3	подвижная игра
19	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	2	подвижная игра
20	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	2	эстафета
21	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты «Кто лучше», «Кто больше»	2	соревнование
22	Бросок мяча от груди двумя руками с места	2	подвижная игра
23	Бросок мяча от груди одной рукой с места	2	подвижная игра
24	Бросок мяча двумя руками сверху	3	подвижная игра
25	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	2	подвижная игра
26	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3	подвижная игра
27	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу	2	подвижная игра
28	Правила мини-баскетбола	1	товарищеские встречи
29	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижная игра с мячом	2	соревнование
30	Индивидуальная личная защита	2	подвижная игра
	Итого	68	