

Приложение к ООП НОО,  
утвержденное приказом  
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»  
№ 575 от 28.08.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности по баскетболу «Азбука мяча»**

для обучающихся 2 – 4 классов

Составитель: Чистякова Анна Александровна  
учитель физической культуры

**г. Кудрово 2023 г.**

### **Пояснительная записка**

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся, 1-4 класс (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

Программа рассчитана на 170 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 2 класс 68 часов, 3 класс 68 часов; 4 класс 68 часов.

Главными задачами реализации учебного курса «Азбука мяча» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни
- углубленное изучение игры баскетбол.
- Воспитание чувства коллективизма, развитие потенциальной сборной школы.

### **Технологии, используемые в обучении:**

**Игровая технология** – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

**Здоровьесберегающие технологии** – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

**Личностно-ориентированные технологии** – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

**ИКТ-** повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

**Технология проектного обучения** – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

**Проблемно-поисковые технологии** – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

**Технология критического мышления** – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

**Методы и формы контроля:** контроль знаний осуществляется в формах опроса, зачёт умений выполнять технические приемы игры в баскетбол, тестирования уровня физической подготовленности в избранном виде спорта. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

**Формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация за курс 2-4 класса осуществляется в форме выявления уровня физической подготовленности обучающегося.

**Учебники:**

- Стандарт начального общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

**Пособие для педагога:**

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Веко» 2016.
- Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004 г.
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
- Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 1999.

**Дополнительная литература для обучающихся:**

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 1-4 классов.

**Электронные образовательные ресурсы:**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>
10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>

12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm).

### Планируемые результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
<b>2-4 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры;</li> <li>• развитие навыка сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;</li> <li>• развитие самостоятельности и чувство личной ответственности за свои поступки;</li> <li>• сформировывание установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</li> <li>• умение под руководством взрослых планировать режим дня;</li> <li>• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</li> <li>• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;</li> <li>• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</li> <li>• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;</li> <li>• добросовестное выполнение учебных заданий;</li> <li>• рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</li> <li>• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;</li> <li>• владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• владение способами наблюдения за</li> </ul>

спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи, соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога);
- использовать ранее изученный материал для решения познавательных задач;
- определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать; с

	<p>помощью учителя выбирать основания и критерии для классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с заданием, целью (сжато, полно, выборочно);</li> <li>• использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации;</li> <li>• выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания;</li> <li>• определять свою роль в команде, группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.</li> </ul>
--	--

### Планируемые результаты

#### Предметные

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>2-4 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомятся с техникой безопасности на разных спортивных играх, особенностями игр, выдающимися спортсменами и олимпийскими чемпионами;</li> <li>• Выполнять технические элементы и упражнения из разных игр баскетбола</li> <li>• выполнять основные тактические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• моделировать технику освоенных элементов баскетбола;</li> <li>• выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых спортивных игр;</li> <li>• осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий спортивными играми;</li> <li>• продемонстрировать судейские жесты в рамках судейской деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных средств спортивных игр;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• составлять комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических качеств ( с помощью учителя);</li> <li>• варьировать знаниями в области разнообразных спортивных игры, находить общее между ними</li> <li>• сдавать учебные нормативы по развитию двигательных качеств;</li> <li>• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</li> <li>• Уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.</li> </ul>

--	--

## Содержание

### 2 класс, 68 часов

#### **Основы знаний в области спортивных игр (в процессе занятий)**

История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий.

#### **Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (8 часов)**

Правила игры в баскетбол. Основные элементы. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (60 часов):**

##### **Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (15 часов)**

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. Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

##### **Модуль «Основы техники и тактики игры» (25 часов)**

Техническая подготовка: Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Ловля мяча: • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Тактическая подготовка: Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите: • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2).

#### **Раздел 3. Игровая подготовка. (20 часов)**

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке. Подвижные игры и эстафеты: игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий; игры, развивающие физические способности.

### 3 класс, 68 часов

#### **Основы знаний в области спортивных игр (в процессе занятий)**

Техника безопасности при проведении разных спортивных игр. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

#### **Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (8 часов)**

Правила игры в баскетбол. Основные элементы. История развития игры. Разновидности игры в баскетбол. Судейская жестикуляция и терминология. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

## **Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (60 часов):**

### **Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (15 часов)**

Упражнения для рук плечевого пояса, Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

### **Модуль «Основы техники и тактики игры» (25 часов)**

Техническая подготовка: Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике броска с двух шагов в движении.

Тактическая подготовка: Нападение. Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Защита. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

## **Раздел 3. Игровая подготовка. (20 часов)**

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

### **4 класс, 68 часов**

### **Основы знаний в области спортивных игр (в процессе занятий)**

Техника безопасности при проведении разных спортивных игр. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

## **Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (8 часов)**

Правила игры в баскетбол. Основные элементы. История развития игры. Разновидности игры в баскетбол. Судейская жестикуляция и терминология. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

## **Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (35 часов):**

### **Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» (15 часов)**

Упражнения для рук плечевого пояса, Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития чувства мяча.

Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

### **Модуль «Основы техники и тактики игры» (20 часов)**

Техническая подготовка: Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Короткий рывок, остановка, поворот назад, вперед, прыжок вверх. Ловля мяча двумя руками (высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого отскока). Передачи мяча по треугольнику, передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрок. Ведение мяча, ведение двух мячей, ведение задом, боком. Броски в корзину с разных позиций.

Тактическая подготовка: Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите.

### **Раздел 3. Игровая подготовка. (25 часов)**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Учебные игры.

## Тематическое планирование учебного курса

### 2 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»</i></li> <li>• <i>Модуль «Основы техники и тактики игры»</i></li> </ul>	60 15 25
3	Игровая подготовка	20
Итого		68

### 3 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»</i></li> <li>• <i>Модуль «Основы техники и тактики игры»</i></li> </ul>	60 15 20
3	Игровая подготовка	20
Итого		102

### 4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	8
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»</i></li> <li>• <i>Модуль «Основы техники и тактики игры»</i></li> </ul>	35: 15 20
3	Игровая подготовка	25
Итого		68