

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ Г. ОТРАДНОЕ»**

Приложение  
К основной образовательной программе основного общего образования

Рассмотрена  
На заседании МО протокол №1 от 26.08.2020 г.

Согласована  
Зам. директора по УВР Ольшанской Н.В.  
26.08.2020 г.

Утверждена  
Приказ по МБОУ «Лицей г. Отрадное»  
№141 от 31.08.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Название программы внеурочной деятельности</b>	<b>„Баскетбол с элементами подвижных игр“</b>
<b>Автор программы (ФИО)</b>	Легостаева Н.В.
<b>Возрастная категория</b>	Дети от 9 до 12 лет
<b>Планируемые результаты внеурочной деятельности</b>	<b>Личностные результаты:</b> 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. <b>Метапредметные результаты:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и

	<p>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.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> 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</p>
<p><b>Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности</b></p>	<p>1-й год обучения</p> <p>Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир младшего школьника, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье ребенка. Организация внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся начальной школы делает акцент на формирование у первоклассников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты в спорте;</li> <li>• знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;</li> <li>• умение использовать полученные знания о спорте для эффективной организации подвижных игр, успешного выступления в соревнованиях;</li> <li>• спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;</li> <li>• стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).</li> </ul> <p>Предлагаемая программа «Мини-баскетбол» во внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся начальных классов, соотносящаяся с</p>

Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью которой является:

- во-первых, способствовать освоению основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе,
- во-вторых, способствовать развитию позитивного отношения к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности младших школьников основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности.

Принцип природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные, социально-культурные, социально-психологические задачи.

Принцип культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

Принцип коллективности применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

Принцип патриотической направленности в программе внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов).

Большое место во всестороннем физическом развитии младших школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их младшие школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей младшего школьного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям. Поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для младшего школьника. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из

	<p>учащихся нескольких классов.</p> <p>Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с младшими школьниками (в расчете – 4 часа в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками – «интенсивами» (например, сборы, слеты, соревнования и т.п.).</p> <p>Работа по программе «Мини-баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др. Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе.</p> <p>Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.</p>																																																
<p><b>Тематическое планирование</b></p>	<p><b>2 раза в неделю, 136 часа в год</b></p> <p><b>Учебно-тематический план</b></p> <table border="1" data-bbox="954 858 2087 1398"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ п/п</th> <th rowspan="2">Темы</th> <th colspan="3">Количество часов</th> </tr> <tr> <th>Всего</th> <th>Теория</th> <th>Практика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td><b>I. Теоретическая подготовка</b></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Вводное занятие</td> <td>3</td> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх</td> <td>4</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу</td> <td>8</td> <td>8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке</td> <td>8</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>II. Физическая подготовка</b></td> <td>18</td> <td>4</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Строевые упражнения</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Упражнения для рук, плечевого</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Темы	Количество часов			Всего	Теория	Практика		<b>I. Теоретическая подготовка</b>				1.	Вводное занятие	3	3		2.	Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх	4	4		3.	Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу	8	8		4.	Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке	8	4	2		<b>II. Физическая подготовка</b>	18	4	14	5.	Строевые упражнения				6.	Упражнения для рук, плечевого			
№ п/п	Темы			Количество часов																																													
		Всего	Теория	Практика																																													
	<b>I. Теоретическая подготовка</b>																																																
1.	Вводное занятие	3	3																																														
2.	Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх	4	4																																														
3.	Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу	8	8																																														
4.	Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке	8	4	2																																													
	<b>II. Физическая подготовка</b>	18	4	14																																													
5.	Строевые упражнения																																																
6.	Упражнения для рук, плечевого																																																

	пояса			
	7. Упражнения для ног, туловища			
	8. Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости			
	9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		3	
	<b>III. Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола</b>	34	4	30
	10. Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча			
	11. - с ведением мяча			
	12. - с бросками мяча в цель			
	<b>IV. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)</b>	34	2	34
	13. Игры с передачей и ловлей			
	14. Игры с ведением мяча			
	15. Игры с бросками мяча в цель			
	<b>V. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол</b>	24	8	16
	<b>Итого:</b>	136	40	96
<b>Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности</b>	<p>2-й год обучения</p> <p>1. Общие основы баскетбола</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура и спорт в России.</li> <li>- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.</li> <li>- Правила техники безопасности на тренировках.</li> <li>- Основные сведения о спортивной квалификации.</li> </ul> <p>Разряды, звания и порядок их присвоения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</li> <li>- Правила пожарной безопасности.</li> <li>- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.</li> <li>- Гигиенические требования к спортсменам.</li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.</li> <li>- Подведение итогов года.</li> <li>2. Общая физическая подготовка</li> <li>- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.</li> <li>- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.</li> <li>- Эстафеты без предметов и с мячами.</li> <li>- Упражнения для развития силы.</li> <li>- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> <li>- Упражнения для развития гибкости.</li> <li>- Упражнения для развития ловкости.</li> <li>- Комбинированные упражнения по круговой системе</li> <li>- Развитие прыгучести.</li> <li>- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.</li> <li>3. Специальная физическая подготовка</li> <li>- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку.</li> <li>Эстафетный бег с передачами мяча.</li> <li>- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.</li> <li>- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.</li> <li>- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей.</li> <li>Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.</li> <li>- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.</li> </ul>
--	--

#### 4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. Обучение технике броска с места со средней дистанции.

#### 5. Тактическая подготовка

##### Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Система быстрого прорыва.</li> <li>- Система нападения без центрального игрока.</li> </ul> <p>Защита</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Противодействие розыгрышу мяча.</li> <li>- Противодействие атаке.</li> <li>- Подстраховка партнера.</li> <li>- Переключение на другого нападающего.</li> <li>- Проскальзывание.</li> <li>- Групповой отбор мяча.</li> <li>- Противодействие «Тройке».</li> <li>- Противодействие «Малой восьмерке».</li> <li>- Система личной защиты.</li> </ul> <p>6. Игровая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.</li> <li>- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.</li> <li>- Овладение основами тактики командных действий.</li> <li>- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.</li> </ul> <p>7. Контрольные и календарные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.</li> <li>- Подготовительные учебные двухсторонние игры.</li> <li>- Товарищеские встречи с командами соседних школ.</li> <li>- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.</li> </ul>																							
<p><b>Тематическое планирование</b></p>	<p><b>2 раза в неделю, 136 часа в год</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Учебно-тематический план</b></p> <table border="1" data-bbox="954 1153 2089 1394"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ п\п</th> <th rowspan="2">Темы</th> <th colspan="3">Количество часов</th> </tr> <tr> <th>Всего</th> <th>Теория</th> <th>Практика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td><b>II. Теоретическая подготовка</b></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Вводное занятие</td> <td>3</td> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных,</td> <td>4</td> <td>4</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	№ п\п	Темы	Количество часов			Всего	Теория	Практика		<b>II. Теоретическая подготовка</b>				1.	Вводное занятие	3	3		2.	Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных,	4	4	
№ п\п	Темы			Количество часов																				
		Всего	Теория	Практика																				
	<b>II. Теоретическая подготовка</b>																							
1.	Вводное занятие	3	3																					
2.	Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных,	4	4																					

	подвижных играх			
3.	Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу	8	8	
4.	Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке	8	4	2
	<b>II. Физическая подготовка</b>	18	4	14
5.	Строевые упражнения			
6.	Упражнения для рук, плечевого пояса			
7.	Упражнения для ног, туловища			
8.	Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости			
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		3	
	<b>VI. Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола</b>	34	4	30
10.	Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча			
11.	- с ведением мяча			
12.	- с бросками мяча в цель			
	<b>VII. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)</b>	34	2	34
13.	Игры с передачей и ловлей			
14.	Игры с ведением мяча			
15.	Игры с бросками мяча в цель			
	<b>VIII. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол</b>	24	8	16
	<b>Итого:</b>	136	40	96