

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

✉ 187330, Ленинградская обл, Кировский район, г. Отрадное, ул. Дружбы, 1
☐ (81362)4-97-98 (приемная); E-mail: liceum-ort@yandex.ru



Рабочая

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Комитет образования Администрации Кировского муниципального района

МБОУ "Лицей г. Отрадное"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
Советом
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющим Советом
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Лицей г. Отрадное"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ Г. ОТРАДНОЕ"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛИЦЕЙ Г. ОТРАДНОЕ"

Дата: 2023.09.25 12:08:14 +0300

Рудковская А.А.

Приказ № 144 от «31» 08
2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
„Баскетбол с элементами подвижных игр“**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

Название программы внеурочной деятельности	„Баскетбол с элементами подвижных игр”
Автор программы (ФИО)	Легостаева Н.В.
Возрастная категория	Дети от 12 до 14 лет
Планируемые результаты внеурочной деятельности	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>
Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности	<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</p>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

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:

- интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты в спорте;
- знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- умение использовать полученные знания о спорте для эффективной организации подвижных игр, успешного выступления в соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Предлагаемая программа «Мини-баскетбол» во внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся начальных классов, соотносящаяся с 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

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

	<p>спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">• помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности. <p>Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности младших школьников основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности.</p> <p>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.</p> <p>Возрастносообразность – 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Принцип патриотической направленности в программе внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности</p>
--	--

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»

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 учащихся нескольких классов.

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.).

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

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

	<p>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>Тематическое планирование</p>	<p>2 раза в неделю, 136 часа в год</p> <p align="center">Учебно-тематический план</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ п/н</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>И. Теоретическая подготовка</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>II. Физическая подготовка</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 пояса</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Упражнения для ног, туловища</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9.</td> <td>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</td> <td></td> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>III. Специально-</td> <td>34</td> <td>4</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/н	Темы	Количество часов			Всего	Теория	Практика		И. Теоретическая подготовка				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		II. Физическая подготовка	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			III. Специально-	34	4	30
№ п/н	Темы			Количество часов																																																																	
		Всего	Теория	Практика																																																																	
	И. Теоретическая подготовка																																																																				
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																																																																	
	II. Физическая подготовка	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																																																																		
	III. Специально-	34	4	30																																																																	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

	подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола			
	10. Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча			
	11. - с ведением мяча			
	12. - с бросками мяча в цель			
	IV. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)	34	2	34
	13. Игры с передачей и ловлей			
	14. Игры с ведением мяча			
	15. Игры с бросками мяча в цель			
	V. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол	24	8	16
	Итого:	136	40	96
Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности	<p>2-й год обучения</p> <p>1. Общие основы баскетбола</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура и спорт в России. - Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. - Правила техники безопасности на тренировках. - Основные сведения о спортивной квалификации. <p>Разряды, звания и порядок их присвоения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. - Правила пожарной безопасности. - Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. - Гигиенические требования к спортсменам. - Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь. - Подведение итогов года. <p>2. Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. - Упражнения типа «полоса препятствий» с различными 			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»

заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку.
- Эстафетный бег с передачами мяча.
- 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.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей.
- 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.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»

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.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

	<ul style="list-style-type: none"> - Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. - Подготовительные учебные двухсторонние игры. - Товарищеские встречи с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры с приглашением родителей. 																																																																				
<p>Тематическое планирование</p>	<p align="center">2 раза в неделю, 136 часа в год Учебно-тематический план</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="width: 5%;">№ п/п</th> <th rowspan="2" style="width: 45%;">Темы</th> <th colspan="3" style="width: 50%;">Количество часов</th> </tr> <tr> <th style="width: 15%;">Всего</th> <th style="width: 15%;">Теория</th> <th style="width: 20%;">Практика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>II. Теоретическая подготовка</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Вводное занятие</td> <td align="center">3</td> <td align="center">3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх</td> <td align="center">4</td> <td align="center">4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу</td> <td align="center">8</td> <td align="center">8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке</td> <td align="center">8</td> <td align="center">4</td> <td align="center">2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>II. Физическая подготовка</td> <td align="center">18</td> <td align="center">4</td> <td align="center">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 пояса</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Упражнения для ног, туловища</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9.</td> <td>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</td> <td></td> <td align="center">3</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>VI. Специально-подготовленные упражнения и</td> <td align="center">34</td> <td align="center">4</td> <td align="center">30</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Темы	Количество часов			Всего	Теория	Практика		II. Теоретическая подготовка				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		II. Физическая подготовка	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			VI. Специально-подготовленные упражнения и	34	4	30
№ п/п	Темы			Количество часов																																																																	
		Всего	Теория	Практика																																																																	
	II. Теоретическая подготовка																																																																				
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																																																																	
	II. Физическая подготовка	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																																																																		
	VI. Специально-подготовленные упражнения и	34	4	30																																																																	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

		эстафеты с элементами большого баскетбола			
	10.	Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча			
	11.	- с ведением мяча			
	12.	- с бросками мяча в цель			
		VII. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)	34	2	34
	13.	Игры с передачей и ловлей			
	14.	Игры с ведением мяча			
	15.	Игры с бросками мяча в цель			
		VIII. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол	24	8	16
		Итого:	136	40	96