

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образования администрации**

**Каменского района Пензенской области**

**МОУ СОШ им. А.А.Чижова с. Владыкино**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МО  
учителей  
гуманитарного цикла

Протокол №1  
от «29» 08 2025 г.

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании  
педагогического совета

Протокол №1  
от «29» 08 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МОУ СОШ  
им. А.А.Чижова  
с.Владыкино

  
Е.В.Воронкова/  
Приказ №207 от «29» 08 25 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

**для обучающихся 4 класса**

**с.Владыкино 2025**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с документами:

- ФГОС НОО ( Приказ №373 от 06.10.2009)
- ООП НОО МБОУ

с учетом:

- программы Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва «Просвещение» 2013 г. \_

Целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
  2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни профилактике отклонений в состоянии здоровья.
  3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
  4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
  5. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.
- К занятиям допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной медгруппе.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по баскетболу является:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование необходимых теоретических знаний;
- Воспитание моральных и волевых качеств;

#### **Место курса в учебном плане внеурочной деятельности**

Программа ориентирована на учащихся 1 уровня обучения (начальная школа), 10 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часов в год.

**Срок реализации программы курса: 1год.**

**Возраст участников: 10 лет.**

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (баскетбол) распределяются по трём уровням.

**1. Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**2. Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

**3. Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации сов местной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### ***Содержание деятельности***

**Раздел 1.** Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий).

**Раздел 2.** Передвижения и остановки без мяча

**Раздел 3.** Ловля мяча.

**Раздел 4.** Передача мяча.

**Раздел 5.** Ведение мяча.

**Раздел 6.** Броски мяча.

**Раздел 7.** Отбор мяча.

**Раздел 8.** Отвлекающие приёмы (финты).

**Раздел 9.** Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Раздел 10.** Тактика игры.

**Раздел 11.** Подвижные игры и эстафеты.

**Раздел 12.** Физическая подготовка.

**Раздел 13.** Судейская практика.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия  | Кол-во часов | Примечание |
|-------|---|--------------|------------|
| 1     | Вводное занятие (правила техники безопасности).<br>Правила игры в баскетбол   | 1            |            |
|       | <b>Передвижения и остановки без мяча</b>  | 9            |            |
| 2     | Стойка игрока. Правила игры в баскетбол. Способы перемещений.<br>Правила игры в баскетбол                                 | 1            |            |
| 4     | Перемещение в защитной стойке.<br>Правила игры в баскетбол<br>Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево | 2            |            |
| 6     | Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед  | 2            |            |
| 7     | Скоростные рывки из различных исходных положений.   | 1            |            |
| 8     | Остановки: двумя шагами, прыжком.<br>Правила игры Прыжки, повороты вперед, назад  | 1            |            |
| 9     | Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).<br>Судейство в баскетболе                      | 2            |            |
|       | <b>Ловля мяча</b>   | 2            |            |
| 10    | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Судейство в баскетболе   | 1            |            |
| 11    | Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Правила игры в баскетбол  | 1            |            |
|       | <b>Передача мяча</b>  | 5            |            |
| 12    | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении   | 1            |            |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча.<br>Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Жесты судьи                                      | 1 |  |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху  | 1 |  |
| 15 | Передача мяча одной рукой снизу вперед. Игры, развивающие физические способности   | 1 |  |
| 16 | Передача мяча одной рукой снизу назад.<br>Жесты судьи  | 1 |  |
|    | <b>Ведение мяча</b>  | 4 |  |
| 17 | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Игры, развивающие физические способности                                | 1 |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Игры, развивающие физические способности  | 1 |  |
| 19 | Ведение мяча с изменением высоты отскока ( на месте и в движении)<br>Ведение мяча в движении с переводом в другую руку                 | 1 |  |
| 20 | . Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий  | 1 |  |
|    | <b>Броски мяча</b>   | 5 |  |
| 21 | Бросок двумя руками от груди с места.<br>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 |  |
| 22 | Бросок одной рукой от плеча с места  | 1 |  |
| 23 | Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения   | 1 |  |
| 24 | Бросок в кольцо двумя руками от груди<br>Штрафной бросок   | 1 |  |
|    | <b>Отбор мяча</b>  | 2 |  |
| 25 | Выбивание мяча из рук соперника,<br>выбивание мяча при ведении   | 1 |  |
| 26 | Вырывание мяча из рук соперника<br>Накрывание мяча при броске  | 1 |  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
|    | <b>Отвлекающие приёмы (финты)</b>   | 1         |  |
| 27 | Финты без мяча. Финты с мячом.<br>Правила игры в баскетбол  | 1         |  |
|    | <b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</b>              | 3         |  |
| 28 | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Двусторонняя учебная игра                                 | 1         |  |
| 29 | Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков                                  | 1         |  |
| 30 | Командные действия в нападении и защите: зонная защита. Учебная игра                                  | 1         |  |
|    | <b>Подвижные игры и эстафеты</b>  | 3         |  |
| 31 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий         | 1         |  |
| 32 | Общероссийский день здоровья  | 1         |  |
| 33 | Игры, развивающие физические способности.   | 1         |  |
|    | <b>Физическая подготовка Судейская практика</b>   | 2         |  |
| 34 | Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1         |  |
| 35 | Судейство в баскетболе  | 1         |  |
|    | <b>Итого:</b>   | <b>34</b> |  |