|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Обучение баскетболу»**

Составила: Лукинская Н.К.

П. Аргуновский

2023

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**К концу года**:

*Учащийся научится*

– технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- знать простейшие правила игры.

*Учащийся получит возможность научиться*

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- умение работать в коллективе.

**Личностными результатами курса «Подвижные игры»**

являются следующие умения:

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** курса «Подвижные игры»

 является формирование универсальных учебных действий (УУД).

* *Регулятивные УУД:*
* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму
* *Познавательные УУД:*
* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
* *Коммуникативные УУД:*
* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

В воспитании детей младшего школьного возраста (***уровень начального общего образования***) таким целевым приоритетом является *создание благоприятных условий для:*

* усвоения младшими школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут,
* самоутверждения их в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения школьника,
* развития умений и навыков социально значимых отношений школьников младших классов и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел в дальнейшем.

К наиболее важным знаниям, умениям и навыкам для этого уровня, относятся следующие:

* быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогать старшим;
* быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
* знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, поселок, свою страну;
* беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных, подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
* проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
* стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
* быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
* соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
* уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
* быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Формы занятий **-** Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Виды деятельности – игровая, соревновательная.

Виды контроля – зачетные испытания, школьные соревнования.

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают у томленные центры.
3. *Игры с быстрым нахождением своего места* . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы | Группы и приемы | Способы и разновидности |
| Подвижные игры | «Колдуны», «Белые медведи», «Перестрелка», «Гонка мячей в шеренге, колонне», «Третий лишний», «День-ночь», «Ниточка, иголочка», «Рыбаки и рыбки», «Море волнуется…», «Пятнашки», «Чай-чай выручай», «Защитники крепости», «Санный городок», «Снайпер», «Охотники и утки», «Крокодильчики», «Пустое место». |
| Эстафеты с мячом | Условия проведения варьируются, число участников, инвентарь, время проведения и др.  |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы | Группы и приемы | Способы и разновидности |
| Подвижные игры | «Колдуны», «Белые медведи», «Перестрелка», «Камни в огороде», «Гонка мячей в шеренге, колонне», «Мяч капитану», «Десять передач», «Третий лишний», «День-ночь», «Ниточка, иголочка», «Попадайка», «Рыбаки и рыбки», «Море волнуется…», «Пятнашки», «Чай-чай выручай», «Защитники крепости», «Санный городок», «Снайпер», «Охотники и утки», «Крокодильчики», «Самый меткий». |
| Эстафеты с мячом | Условия проведения варьируются, число участников, инвентарь, время проведения и др.  |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы | Группы и приемы | Способы и разновидности |
| Упражнения без мяча | Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге | С изменением направления;с чередованием скорости передвижений |
| Упражнения с мячом | Ловля мяча после отскока от пола;Ловля и передача мяча с шагом | На месте и в движении |
| Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления | С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту |
| Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения - обучение | Бросок одной рукой с места - повторение |
| Упражнения специальной физической и технической подготовки |
| Игра в баскетбол по упрощенным правилам |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы | Группы и приемы | Способы и разновидности |
| Упражнения без мяча | Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге | С изменением направления;с чередованием скорости передвижений |
| Упражнения с мячом | Ловля мяча после отскока от пола;Ловля и передача мяча с шагом | На месте и в движении |
| Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления | С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту |
| Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения - обучение | Бросок одной рукой с места - повторение |
| Упражнения специальной физической и технической подготовки |
| Игра в баскетбол по упрощенным правилам |

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному. Детям присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

**Последовательность обучения:**

*- техника передвижения в защитной стойке:*

* передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
* передвижения в защитной стойке по заданию;
* передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
* выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
* выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

 *- техника остановки в два шага:*

* изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
* внезапная остановка по сигналу;
* остановка после ловли мяча;
* остановка после ведения мяча;

*- техника поворотов:*

* выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
* то же, но с мячом;
* выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
* то же, но против активно действующего защитника;
* выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

*- техника передач мяча:*

* передача и ловля мяча, стоя на месте;
* то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
* передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
* передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
* передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
* передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-*подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:*

* ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
* из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
* удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
* завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
* передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- *передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах*:

 характерные ошибки при ловле:

* игроки останавливаются;
* подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
* бегут с мячом лишний шаг;
* не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

* игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
* передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:

* базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
* двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- бросок мяча в движении после ловли:

* базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
* если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места*:

* во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
* в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- *вырывание и выбивание мяча:*

* базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
* для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

**3.Тематическое планирование**

**1-2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности в зале п.и. «Колдуны», «Белые медведи». | 1 |
| 2 | ОФП п.и. со скакалкой. | 1 |
| 3 | ОФП п.и. смячом, «Перестрелка». | 1 |
| 4 | ОРУ п.и. «Камни в огороде». | 1 |
| 5 | П.и. «Гонка мячей в шеренге, колонне». | 1 |
| 6 | ОРУ п.и. «Мяч капитану». | 1 |
| 7 | ОРУ п.и. по выбору. | 1 |
| 8 | Веселые эстафеты. | 1 |
| 9 |  П.и. «десять передач», «Третий лишний». | 1 |
| 10 |  ОРУ с мячом, п.и. «день – ночь». | 1 |
| 11 |  ОРУ со скакалкой. | 1 |
| 12 | ОРУ п.и. «Ниточка, иголочка». | 1 |
| 13 |  ОРУ с обручами, п.и. «попадайка». | 1 |
| 14 |  ОРУ с гимнастическими палками, п.и. «Рыбаки и рыбки». | 1 |
| 15 |  ОРУ с мячом, п.и. «Перестрелка»П.и. «Море волнуется…». | 1 |
| 16 |  П.и. «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки». | 1 |
| 17 |  П.и. «Белые медведи», «Чай-чай выручай». | 1 |
| 18 | Правила игры в пионербол. | 1 |
| 19 |  Пионербол. Перемещение по площадке. | 1 |
| 20 |  ОРУ с волейбольным мячом. | 1 |
| 21 |  Игра в пионербол. | 1 |
| 22 | Т.б. «Зимние забавы» на горке. | 1 |
| 23 |  «Защитники крепости». | 1 |
| 24 |  «Санный городок». | 1 |
| 25 |  Игры со снежками.  | 1 |
| 26 |  Т.б. п.и. «Снайпер». | 1 |
| 27 |  П.и. «Охотники и утки». | 1 |
| 28 |  П.и. «Перестрелка». | 1 |
| 29 |  Полоса препятствий. | 1 |
| 30 |  П.и. «Крокодильчики», «Самый меткий». | 1 |
| 31 |  Эстафеты. | 1 |
| 32 |  Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 33 |  Промежуточная аттестация | 1 |
| 34 | Техника безопасности в зале п.и. «Колдуны», «Белые медведи». | 1 |

**3-4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности, медленный бег. | 1 |
| 2 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 3 | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 4 | Ведение в движении. | 1 |
| 5 | Упражнения у стены. | 1 |
| 6 | Ведение с изменением направления. | 1 |
| 7 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 8 | Сочетание приёмов ведения и передачи. | 1 |
| 9 | Заслон соперника. | 1 |
| 10 | Защита мяча. Бросок из пяти точек. | 1 |
| 11 | Ведение с изменением направления. | 1 |
| 12 | Бросковое занятие. | 1 |
| 13 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 1 |
| 14 | Сочетание приёмов ведения и передачи. | 1 |
| 15 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 16 | Работа в парах. Бросок в кольцо. | 1 |
| 17 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 1 |
| 18 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 19 | Развитие скоростных способностей.  | 1 |
| 20 | Бросок в кольцо после двух шагов.  | 1 |
| 21 | Учебно- тренировочная игра. | 1 |
| 22 | Заслон соперника. Перехват мяча. | 1 |
| 23 | Работа в парах. Бросок в кольцо. | 1 |
| 24 | Защита мяча. Нападение. | 1 |
| 25 | Сочетание приёмов ведения и передачи. | 1 |
| 26 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 27 | Бросок в кольцо после двух шагов.  | 1 |
| 28 | Сочетание приёмов ведения и передачи. | 1 |
| 29 | Учебно- тренировочная игра. | 1 |
| 30 | Остановка прыжком. | 1 |
| 31 | Учебно- тренировочная игра. | 1 |
| 32 | Штрафной бросок техника. | 1 |
| 33 | Промежуточная аттестация | 1 |
| 34 | Учебно- тренировочная игра. | 1 |

**Аттестация**

**по курсу внеурочной деятельности «Обучение баскетболу» 1-2 класс**

При проведении аттестации по курсам внеурочной деятельности уровень подготовки обучающегося фиксируется словом «зачет/незачет».

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **Зачетное задание** |
| 1 | Эстафеты с бегом и прыжками |
| 2 | Эстафеты с мячом |

**Эстафеты с бегом и прыжками**

1. Передача эстафетной палочки (бег туда и обратно)

2. Прыжки на двух ногах (туда прыгаем, обратно бегом)

3. Приставными шагами (туда правым боком, обратно левым).

**Эстафеты с мячом**

1. Мяч в руках (бег туда и обратно)

2. Мяч в коленях (прыгать туда, обратно бегом я мячом в руках)

3. Ведение мяча шагом (обратно бегом, мяч в руках)

4. Ведение в движении (туда правой, обратно левой рукой).

**Аттестация**

**по курсу внеурочной деятельности «Обучение баскетболу» 3-4 класс**

При проведении аттестации по курсам внеурочной деятельности уровень подготовки обучающегося фиксируется словом «зачет/незачет».

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **Зачетное упражнение** |
| 3 | Ведение, 2 шага, бросок в кольцо (3 попадания из 5) |
| 4 | Ведение, 2 шага, бросок в кольцо (5 попадания из 7) |