

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Муранка муниципального района
Шигонский Самарской области**

Рассмотрено и принято
на заседании методического
объединения учителей
английского языка

Проверено.
Рекомендовано к утверждению

Утверждено к использованию
в образовательном процессе
Учреждения

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Приказ № 1151 от 01.09.2025 г

Руководитель МО учителей
начальных классов

Зам. директора по УВР

Директор

_____М.Б.Калентьева

_____А.В.Богословская

_____Е.П.Апаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Баскетбол для начинающих

Уровень начального общего образования

Класс 2-4 классы



С=RU, О="ГБОУ ООШ
с.Муранка
", CN= Евгения
Петровна Апаева,
[E=zu_muran_sch@63edu.r](mailto:E=zu_muran_sch@63edu.ru)
[u](#)
00 ce 22 c8 91 32 38 6d 3d
2025-09-03 00:06:40

Пояснительная записка

Программа по баскетболу составлена для углубленного изучения данного раздела. Программа **направлена** на оздоровление учащихся в режиме учебного дня, посредством занятий в спортивной секции баскетбола.

Новизна заключается во введении в программу психологической подготовки для определения амплуа каждого занимающегося.

Актуальность. Баскетбол – это игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборства в игре вызывают проявление всех жизненно важных для человека: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости и координационных способностей. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Баскетбол – одна из любимых игр у учащихся. Поэтому, открытие секции по баскетболу на базе школы актуально.

Цель занятий: на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным занятиям спортом.

Задачи работы секции:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Отличительные особенности программы – психологическое тестирование занимающихся (для определения микроклимата в команде, для устранения агрессивного поведения, свойственного данному подростковому возрасту), проведение аутотренингов (для снятия стрессовых состояний до и после соревнований).

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной образовательной программы девочки и мальчики 14-17 лет.

Программа рассчитана на 3 года. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 65 и 70 минут (1год), 90 мин. (2,3 год). Объем программы 264 часа:

- первый год обучения –102 часов
- второй год обучения – 102 часов
- третий год обучения – 102 часа.

Наполняемость групп – 15-20 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Формы учебной деятельности учащихся:

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Виды контроля:

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов: тестирование и соревнования.

После изучения данной программы, обучающиеся должны

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Методическое обеспечение

Форма занятий: тренировка, беседа, ИКТ.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: наглядные, практические, создание проблемных ситуаций.

Оборудование: Мячи баскетбольные, набивные мячи, теннисные мячи, стойки.

Этапы подготовки:

1. Начальное обучение 2020-2021 учебный год (освоение элементарных знаний и навыков, развивающих необходимые двигательные качества).

2. Совершенствование 2021-2022 учебный год (обеспечение последовательного роста спортивного мастерства и достижение максимальных спортивных результатов).

Виды подготовки: теоретическая, физическая, психологическая и морально-волевая, организационно – методическая и судейская.

Учебно-тематический план

(1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1. Теоретические занятия		5
1.1	Правила безопасности на занятиях;	1
1.2	Основные правила игры в баскетбол.	1
1.3	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	1
1.4	Значение физических упражнений для развития организма.	1
1.5	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	1
Практические занятия		
2. Физическая подготовка		15
2.1	Упражнения для развития силы;	3
2.2	Упражнения для развития быстроты;	3
2.3	Упражнения для развития прыгучести;	3
2.4	Упражнения на развитие координации;	3
2.5	Упражнения для развития выносливости;	3
3. Техническая подготовка		23
3.1	Перемещения баскетболиста;	2
	Техника владения мячом:	3
3.2	- ловля мяча;	3
3.3	- передача мяча;	3
3.4	- броски в корзину;	3

3.5	- ведение мяча;	5
3.6	- финты;	3
3.7	- техника овладения мячом.	3
4.Тактическая подготовка		21
	Игра в нападении:	
4.1	- индивидуальные действия;	4
4.2	- групповые действия;	4
4.3	- командные действия.	4
	Игра в защите:	
4.4	- индивидуальные действия;	3
4.5	- групповые действия;	3
4.6	- командные действия.	3
5.Психологическая подготовка		2
5.1	Тесты	1
5.2	Аутотренинг	1
ИТОГО:		68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ (68 часов)

(1 год обучения)

Основы знаний о физической деятельности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Способы физической деятельности (68 часов)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка

Предусматривает проведение тестов и аутотренингов

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок	1
2	Техника передачи мяча на месте	1
3	Техника передачи мяча на месте	1
4	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
5	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
6	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
7	Техника ведения мяча на месте и в движении	1
8	Техники ведения мяча на месте и в движении	1
9	Техники ведения мяча на месте и в движении	1

10	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
11	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
12	Броски мяча в кольцо	1
13	Броски мяча в кольцо	1
14	Броски мяча в кольцо	1
15	Совершенствование бросков в кольцо	1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
18	Ведение мяча на месте в движении	1
19	Ведение мяча на месте в движении	1
20	Подвижные игры	1
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
24	Броски мяча двумя руками с места	1
25	Броски мяча двумя руками с места	1
26	Броски мяча двумя руками с места	1
27	Подвижные игры	1
28	Ведение правой (левой) рукой в движении	1
29	Ведение правой (левой) рукой в движении	1
30	Подвижные игры	1
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1

32	Ведение мяча на месте в движении	1
33	Броски в кольцо	1
34	Броски в кольцо	1

35	Перемещения баскетболиста	2
36	Техника владения мячом	3
37	- ловля мяча;	3
38	- передача мяча;	3
39	- броски в корзину;	3
40	- ведение мяча;	5
41	- финты;	3
42	Игра в нападении:	2
43	- индивидуальные действия;	3
44	- групповые действия;	3
45	- командные действия.	3
46	Игра в защите:	3

СОДЕРЖАНИЕ (68часов)

(2 год обучения)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Основы знаний о физкультурной деятельности.

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «устомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка.

Способы физкультурной деятельности.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП.

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полутотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);
- **Бросок мяча в корзину:** «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка: тесты и аутотренинги.

Учебно-тематический план (3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1. Теоретические занятия		2
1.1	Правила безопасности на занятиях;	1
1.2	Правила игры в баскетбол.	1
2. Практические занятия		
Физическая подготовка		15
2.1	Упражнения для развития силы;	3
2.2	Упражнения для развития быстроты;	3
2.3	Упражнения для развития прыгучести;	3
2.4	Упражнения на развитие координации;	3

2.5	Упражнения для развития выносливости;	3
3. Техника игры в баскетбол		21
3.1	Перемещения баскетболиста;	3
	Техника владения мячом:	
3.2	- ловля мяча;	3
3.3	- передача мяча;	3
3.4	- броски в корзину;	3
3.5	- ведение мяча;	3
3.6	- финты;	3
3.7	- техника овладения мячом.	3
4. Тактика игры в баскетбол		18
	Игра в нападении:	
4.1	- индивидуальные действия;	3
4.2	- групповые действия;	3
4.3	- командные действия.	3
	Игра в защите:	
4.4	- индивидуальные действия;	7
4.5	- групповые действия;	6
4.6	- командные действия.	4
5. Психологическая подготовка		2
5.1	Тесты	1
5.2	Аутотренинг	1
ИТОГО:		68

СОДЕРЖАНИЕ (68 ч)

(3 год обучения)

Основы знаний о физкультурной деятельности .

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

Правила техники безопасности, страховка и само-страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

Способы физкультурной деятельности.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП.

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;
- **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка: тесты и аутотренинги.

Контроль двигательной подготовленности по годам обучения:

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,5	9,0	9,5	9,0	9,5	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	1,70	1,50	1,20	1,60	1,30	1,00
Подтягивание, количество раз	5	3	0	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	10	5	2

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,4	8,9	9,4	8,9	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	1,75	1,55	1,25	1,65	1,35	1,05

Подтягивание, количество раз	5	3	1			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз				10	6	3

3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,4	8,9	9,4	8,9	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	1,75	1,55	1,25	1,65	1,35	1,05
Подтягивание, количество раз	5	3	1			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз				10	6	3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Ижевск 1996год.Журнал « Физическая культура в школе» № 1, 2, 3, 4,. 2004 год.
2. Ю.Д.Железняк, Ю,Н. Портнова. Спортивные игры (техника и тактика игры) Москва 2001 год.
3. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Портнова Ю. Теория и методика баскетбола. Москва, 2004г.
6. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста.

Тематическое планирование. 1 год обучения. 2023-202

