

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Сузунская средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено и одобрено»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Протокол № от « » 20 г

« » 20 г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Баскетболу »

Форма: спортивно-оздоровительное объединение

Уровень НОО: 3 класс

Срок освоения: 1 год (2026-2027)

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор: Гусарин В.Н.

Сузун-2026г

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в баскетбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- о технических приемах в баскетболе;
- о положении дел в современном баскетболе

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку баскетболиста
- Овладеют: основами техники баскетбола;
- основами судейства в баскетболе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Провести специальную разминку для баскетболиста
- Овладеют различными приемами техники баскетбола;
- Применять приемы тактики игры в баскетбол;
- судить в соревнованиях в баскетболе, организовать мини-турнир.
- Общаться в коллектив

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

1. Краткий обзор состояния и развития баскетбол а в России.
2. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
4. Правила соревнований по настольному теннису.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях баскетболом будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СФП занимает очень важное место в тренировке баскетболистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ в этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности
Краткий обзор развития баскетбола в России. Оборудование и инвентарь.	Теория	Теоретические занятия
Специальная подготовка	групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.	Практические занятия. соревнования
Основы техники и тактики игры	групповая, игровая, индивидуально	Практические занятия. соревнования
Контрольные игры.	групповая, игровая, индивидуально	Практические занятия. соревнования
Соревнования	соревновательная	Практические занятия. соревнования

3.Календарно тематическое планирование баскетболу

3 классы

№	Тема	Количество часов
1 - 2	Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Стойка баскетболиста.	2
3 - 6	Передвижения: Бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами. Остановка прыжком.	4
7-10	Ведение мяча: Ведение правой и левой рукой на месте.	4
11-14	Ведение мяча: Ведение в движении по прямой.	4
15 - 18	Ведение мяча: С изменением направления и скорости.	4
19 - 22	Ловля и передача: Ловля двумя руками от груди на месте.	4
23 - 26	Передача мяча: Двумя руками от груди в движении.	4
27 - 30	Подвижные игры с элементами баскетбола («Мяч соседу»).	4
31 -32	Контрольный урок: Ведение мяча с изменением	2

	направления.	
33 - 36	Ловля, передача и броски мяча . Передача мяча: Одной рукой от плеча на месте и в движении.	4
37 - 40	Передача мяча: Двумя руками из-за головы.	4
41 - 44	Передача мяча: В парах, тройках, встречная передача.	4
45 - 48	Броски в кольцо: Бросок двумя руками от груди с места.	4
49 - 52	Броски в кольцо: Бросок одной рукой от плеча с места.	4
53 - 56	Броски в кольцо: Бросок после ведения (остановка в два шага).	4
57 - 58	Подвижные игры: Эстафеты с бросками и передачами.	2
59 - 60	Контрольный урок: Броски мяча в кольцо с места.	2
61 - 64	Совершенствование техники и мини-баскетбол Комбинированные упражнения: Ведение + передача + бросок.	4
65 - 68	Штрафной бросок: Техника выполнения.	4
69 - 72	Индивидуальные действия: Вырывание и выбивание мяча.	4
73 - 76	Индивидуальные действия: Перехват мяча при передаче.	4
77 - 80	Тактика: Индивидуальные действия в нападении (уход от защитника).	4
81 - 84	Тактика: Индивидуальные действия в защите (стойка, перемещения).	4
85 - 92	Мини-баскетбол: Игра по упрощённым правилам 3х3.	8
93 - 98	Мини-баскетбол: Игра 4х4, 5х5 по упрощённым правилам.	6
99 - 100	Контрольный урок: Игра в мини-баскетбол.	2
101 - 104	Игровая и соревновательная деятельность Закрепление: Ведение мяча с обводкой стоек (фишек).	4
105 - 108	Закрепление: Передачи мяча в движении в парах.	4
109 - 112	Закрепление: Броски в кольцо после ведения и передачи.	4

113 - 118	Учебная игра: Баскетбол по правилам (упрощённым).	6
119 - 122	Судейская практика: Жесты судей, правила игры.	4
123 - 130	Соревнования: Внутрикласные турниры по мини-баскетболу.	8
131 - 134	Общая физическая подготовка: Развитие прыгучести, быстроты.	4
135 - 136	Итоговый урок: Подведение итогов года.	2
		Всего часов:136

4. Список используемой литературы.

1. Учебник «Физическая культура. 3 класс» (А.П. Матвеев). Содержит доступный текст и иллюстрации, соответствует ФГОС.
2. Учебник «Физическая культура. 3 класс» (В.И. Лях, серия «Школа России»).
3. Витман Д.Ю., Эртман Ю.Н. «Теория и методика обучения... (баскетбол): краткосрочный курс занятий для детей».
4. Кузнецов В.И., Федорова М.Ю. «Развивающее обучение на уроках физической культуры в начальной школе».
5. Минасян Ж.А. «Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста». Диссертация с обоснованием методик обучения броскам и двигательной активности.