

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Челябинской области**  
**Комитет по делам образования города Челябинска**  
**МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"**  
**(утверждена приказом №87-04/01-02 от 31.08.2023)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА»**  
**для обучающихся 1-2 классов**

**Челябинск, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Теоретическая подготовка.

1. Здоровый образ жизни.
2. Формирование правильной осанки.
3. Основы самоконтроля занимающихся.
4. Профилактика простудных заболеваний.
5. Самомассаж. Массаж.
6. Воспитание двигательных способностей.
7. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
8. История развития баскетбола.
9. Воспитание навыков самостоятельных занятий.
10. Профилактика утомления. Средства восстановления.

### Практическая подготовка

**Общая физическая подготовка** – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением;

#### Специальная физическая подготовка.

Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длинотных отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и сирийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры;

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра;

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувытками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

#### Техническая подготовка

а) Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) Техника владения мячом - ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски – соревнования в точности; сочетание приемов – передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения – «финты»; финт на проход – проход, на бросок – передача, на рывок – рывок;

в) Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, выпрыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.

#### Тактическая подготовка

а) тактика нападения:

- действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений

с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;

- действия с мячом – применение изученных способов ловли, передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча, определение игровой ситуации, выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения, применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях;
- командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

б) тактика защиты:

- индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;
- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

### **Морально-волевая (психологическая) подготовка**

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы, диспуты, лекции по теоретической подготовке;
- специальные знания в области психологии, техники и тактике баскетбола, методики тренировок;
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, игры с госидиканом, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

### **Инструкторская и судейская подготовка.**

- Составление комплексов упражнений по физической подготовке;
- Выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- Судейство на учебных играх, на соревнованиях в школах и клубах по мини-баскетболу и баскетболу;
- Выполнение обязанностей судей на поле, судьи- секундометриста, судьи-информатора.

### **Участие в соревнованиях**

Занимающиеся должны принять участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство среди учебных групп района

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 3, 4 классе у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 класс**

#### **Универсальные учебные действия**

##### **Познавательные УУД:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

##### **Работа с информацией:**

- воспроизводить прослушанную (прочитанную) информацию, подчёркивать её принадлежность к определённой религии и/или к гражданской этике;
- использовать разные средства для получения информации в соответствии с поставленной учебной задачей (текстовую, графическую, видео);
- находить дополнительную информацию к основному учебному материалу в разных информационных источниках, в том числе в Интернете (в условиях контролируемого входа);
- анализировать, сравнивать информацию, представленную в разных источниках, с помощью учителя, оценивать её объективность и правильность.

##### **Коммуникативные УУД:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные УУД:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

#### **Совместная деятельность:**

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;
- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты;
- готовить индивидуально, в парах, в группах сообщения по изученному и дополнительному материалу с иллюстративным материалом и видеопрезентацией.

### **4 класс**

#### **Универсальные учебные действия**

##### **Познавательные УУД:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

##### **Работа с информацией:**

- воспроизводить прослушанную (прочитанную) информацию, подчёркивать её принадлежность к определённой религии и/или к гражданской этике;
- использовать разные средства для получения информации в соответствии с поставленной учебной задачей (текстовую, графическую, видео);
- находить дополнительную информацию к основному учебному материалу в разных информационных источниках, в том числе в Интернете (в условиях контролируемого входа);
- анализировать, сравнивать информацию, представленную в разных источниках, с помощью учителя, оценивать её объективность и правильность.

##### **Коммуникативные УУД:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные УУД:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Совместная деятельность:**

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;
- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты;
- готовить индивидуально, в парах, в группах сообщения по изученному и дополнительному материалу с иллюстративным материалом и видеопрезентацией.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты обучения по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» должны обеспечивать следующие достижения обучающегося:

- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1, 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятий	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные	
			Всего		Контрольные работы	Практические работы		
			1 класс	2 класс		1 класс		2 класс
1	Знания о физической культуре							
1.1	Физическая культура и спорт в России.	викторина	1	1		1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.	Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Гигиена, правила техники безопасности	викторина	1	1		1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
3.	Спортивно – оздоровительная физическая культура							
	Упражнения для развития физических качеств:	Занятие – тренировка, круговая тренировка,	20	20		20	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
4	Дифференцирован ная двигательная	Занятие – тренировка, круговая	20	20		20	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

	<p>деятельность:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения;</p> <p>б) строевые упражнения;</p> <p>в) элементы ритмики;</p> <p>г) для формирования правильной осанки;</p> <p>д) профилактические дыхательные упражнения</p>	тренировка,						
5	Подвижные игры; эстафеты с мячом	Игровое, сюжетно – игровое, соревнование	12	13		12	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
6	Игровые задания с элементами спортивных игр	Игровое, соревнования	12	13		12	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			66	68		66	68	

