

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы № 122
г.о. Самара
Приказ №67 от 30.08.2022 г.



/Вердыева О.А./

«Проверено»
Заместителем директора
30.08.2022 г.

/Зубкова Е.А./

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

/Зубкова Е.А./

Рабочая программа внеурочной деятельности

Курс: баскетбол Оранжевый мяч

Класс: 3

Учитель: Егорова Елена Владимировна

1. Пояснительная записка

Срок реализации программы 1 год. Количества часов в год: 34 часов, в неделю – 1 час.

Рабочая программа составлена в соответствии

- с федеральным государственным образовательным стандартом;
- с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Школы № 122 г.о.Самара

Программа ориентирована на следующие виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

2. Результат освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию,
- мотивация к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- основы российской, гражданской идентичности;
- этические нормы простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности; соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.

Познавательные:

Обучающийся научится:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Обучающийся получит возможность научиться:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;

Формы проведения занятий:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную.

Воспитательные:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьниками знаний об основных общечеловеческих ценностях и нормах поведения в социуме и на природе;
- ответственности каждого гражданина России за состояние уникальных и особо охраняемых природных объектов, о правилах конструктивной групповой работы;
- социальные знания о способах познания.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений к своему Отечеству, его природе, истории и культуре;
- стремление к коллективной творческой деятельности и сотрудничеству.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Основы знаний о физической культуре

Естественные основы; социально-психологические основы; культурно-исторические основы; история баскетбола, олимпийских игр; самоконтроль; инструктажи по ТБ.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная (оказание первой доврачебной помощи, составление план-конспекта о правилах техники безопасности).

2. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с предметами и без предметов; упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости; скоростно-силовых и координационных способностей; упражнения на развитие быстроты реакции, прыгучести.

Формы организации: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

3. Основы техники и тактики баскетбола

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Техника и тактика игры в мини-баскетбол; освоение и совершенствование техники нападения, техники защиты, техники передвижения; освоение тактических действий, взаимодействие с партнерами.

Формы организации: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ, спортивные турниры, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

4. Контрольные испытания и соревнования

Общефизическая подготовленность; специальная физическая подготовленность; техническая подготовка. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях.

Формы организации: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ, спортивные турниры, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

5. Инструкторская и судейская практика

Должны знать терминологию баскетбола, уметь сформировать команду, использовать знания в самостоятельных занятиях.

Формы организации: занятия спортивной секции, лекция, спортивные турниры, участия в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, познавательная, игровая.

6. Игры на воздухе, лыжи, коньки, походы

Подвижные игры на лыжах и без лыж, катание на коньках. Спортивные игры на снегу. Корректирующая гимнастика, подвижные игры с предметами и без, игры на внимание. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Элементы спортивных игр - волейбола, футбола.

Формы организации: занятия спортивной секции, беседы о ЗОЖ, спортивные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Общее количество часов	Из них	
			Теория	Практика

1	Основы знаний о физической культуре	3	3	
2	Общая и специальная физическая подготовка	9		9
3	Основы техники и тактики баскетбола	12		12
4	Контрольные испытания и соревнования	5		5
5	Инструкторская и судейская практика.	2		2
6	Игры на воздухе, лыжи, коньки.	3		3
Итого:		34	3	31

Учебно- тематическое планирование 3 класс

№ ПП	Тема	Количество часов		Виды деятельности учащихся	ЦОР/ЭОР
		Теория	Практика		
1.	Правила техники безопасности на занятиях. Правила баскетбола	1		Объяснять требования техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, правила поведения. Рассказывать основные факты истории баскетбола и олимпийских игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
2.	Стойка игрока. Остановка прыжком		1	Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
3.	Перемещение в стойке. Повороты. ОФП		1	Выполнять общеразвивающие упражнения и специальные упражнения на различные группы мышц. Упражнения с мячами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
4.	Перемещение в стойке. Остановка прыжком.		1	Выполнять прыжки с места, подскоки с места, по точкам, бег 300-400м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/

5.	Сочетание способов перемещений. Персональная опека игрока		1	Выполнять основные технические элементы: передача и ловля мяча, ведение мяча, броски с места и после ведения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
6.	Сочетание способов перемещений. ОФП.		1	Выполнять основные технические элементы: передача и ловля мяча, ведение мяча, броски с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
7.	Подвижные игры с элементами баскетбола		1	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Элементы спортивных игр - волейбола, футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
8.	Передача мяча двумя руками от груди		1	Выполнять основные технические элементы: передача и ловля мяча, ведение мяча, броски с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
9.	Передача мяча одной рукой от плеча.		1	Выполнять основные технические элементы: передача и ловля мяча, ведение мяча, броски с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
10.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком		1	Выполнять общеразвивающие упражнения, бег на короткие дистанции, прыжки в длину и по точкам. Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
11.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения		1	Выполнять основные технические элементы: передача и ловля мяча, ведение мяча, броски с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
12.	Ведение мяча с изменением направления.		1	Выполнять основные технические элементы: передача и ловля мяча, ведение мяча, броски с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
13.	СФП. Подвижные игры на свежем воздухе		1	Выполнять общеразвивающие упражнения и специальные упражнения на различные группы мышц. Упражнения с мячами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
14.	Бросок одной рукой от		1	Выполнять тактические действия: игра в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	плеча с места			защите, Бросок после ведения, взаимодействие с партнерами, технические элементы	4430/start/193964/
15.	ОФП.СФП. Перемещение на лыжах		1	Выполнять общеразвивающие упражнения и специальные упражнения на различные группы мышц. Упражнения с мячами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
16.	Бросок после ведения.		1	Выполнять тактические действия: игра в защите, Бросок после ведения, взаимодействие с партнерами, технические элементы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
17.	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание элементов.		1	Комплексы упражнений с мячами, на развитие силы и координационных способностей. Выполнять общеразвивающие упражнения и специальные упражнения на различные группы мышц. Упражнения с мячами.	https://megalektsii.ru/s26630t9.html
18.19	Судейство соревнований	1	1	Уметь видеть ошибки. Исправлять их.	https://www.ballgames.ru/баскетбол/правила_баскетбола/судейство_в_баскетболе/
20,21	Разбор тактики игры.	1	1	Просмотр диафильмов, знать правила.	https://www.ballgames.ru/баскетбол/правила_баскетбола/судейство_в_баскетболе/
22.	ОФП. Перемещение на лыжах		1	Выполнять общеразвивающие упражнения и специальные упражнения на различные группы мышц. Совершенствование выносливости перемещение на лыжах от 3 до 5 км.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
23.	Взаимодействие двух нападающих против двух защитников		1	Комплексы упражнений с мячами, на развитие силы и координационных способностей	https://megalektsii.ru/s26630t9.html
24.	Нападение быстрым прорывом		1	Выполнять тактические действия: игра в защите, игра в нападении, взаимодействие с партнерами, технические элементы	https://megalektsii.ru/s26630t9.html
25	Игровые задания. Игра баскетбол.		1	Выполнять технические элементы и тактические взаимодействия в игре мини-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/

				баскетбол.	
26,27	Игра баскетбол.		2	Выполнять технические элементы и тактические взаимодействия в игре баскетбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
28,29,30	Совершенствование технических приёмов. Игра баскетбол. Основы знаний. Способы самоконтроля. Приемы и правила закаливания.	1	2	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания. Элементы спортивных игр - волейбола, футбола. Объяснять правила закаливания и способы самоконтроля.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
31	Совершенствование тактических действий. Игра баскетбол.		1	Выполнять основные тактические элементы: передача и ловля мяча, ведение мяча, броски с места и после ведения	https://megalektsii.ru/s26630t9.html
32	Игровые задания. Игра баскетбол.		1	Выполнять технические элементы и тактические взаимодействия в игре мини-баскетбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
33	Игра баскетбол		1	Совершенствование навыков игры, развитие скоростно силовых и координационных способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
34	Соревнования по баскетболу.		1	Товарищеские встречи среди команд района.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
Итого:		4	30		