

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию
Администрации Великого Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Гармония»
(МАОУ «Гимназия «Гармония»)**

**Утверждено приказом
от 27.08.2024 № 84а
Приложение 1 к
«Основной
образовательной
программе начального
общего образования
МАОУ «Гимназия
«Гармония»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Баскетбол на основе общей физической подготовки»
для обучающихся 1-4 классов**

**Великий Новгород
2024**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол на основе общей физической подготовки» имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и реализуется в спортивной секции «Баскетбол на основе общей физической подготовки» для учащихся 1-4 классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Гармония».

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она создана на основе курса обучения игре баскетбол. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель и задачи программы.

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

составлена с учетом слагаемых физической культуры, а именно, крепкого здоровья, хорошего физического развития, оптимального уровня двигательных способностей, знаний и навыков в области физической культуры. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся.

На занятиях внеурочной деятельности учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная.

Программа рассчитана на 33 часа (1 класс) и 34 часа во 2-4 классах (1ч в неделю).

Планируемые результаты и система оценки результативности программы

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

IV. Учебно-тематический план

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 - 4 классов должны:

знать и иметь представление:

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня физической подготовленности учащихся;
- сдача зачетных упражнений, участие в городской спартакиаде школьников начальных классов;
- участие в смотре «Президентское тестирование уровня физической подготовленности»;
- участие в школьных и городских соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Гимнастика	7	1	6
3.	Легкая атлетика	6	1	5
4.	Баскетбол. Школа мяча	9	1	8
5.	Лыжная подготовка	3	1	2
6.	Подвижные игры	6	1	5
7.	Зачетные упражнения и соревнования	1		1
	Итого	33	6	27

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия

1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Гимнастика	6	1	5
3.	Легкая атлетика	5	1	4
4.	Баскетбол. Школа мяча	10	1	9
5.	Лыжная подготовка	3	1	2
6.	Подвижные игры	7	1	6
7.	Зачетные упражнения и соревнования	2		2
	Итого	34	6	28

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка		1	
2.	Гимнастика	5	1	4
3.	Легкая атлетика	5	1	4
4.	Баскетбол. Школа мяча	12	1	11
5.	Лыжная подготовка	3	1	2
6.	Подвижные игры	6	1	5
7.	Зачетные упражнения и соревнования	2		2
	Итого	34	6	28

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Гимнастика	5	1	4
3.	Легкая атлетика	4	1	3
4.	Баскетбол. Школа мяча	14	1	13
5.	Лыжная подготовка	3	1	2
6.	Подвижные игры	5	1	4
7.	Зачетные упражнения и соревнования	2		2

	Итого	34	6	28
--	--------------	-----------	----------	-----------

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ I ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Теоретическая подготовка. (1 час)

Теория: правила поведения на занятиях, требования к форме и обуви.

Тема 2. Гимнастика. (7 часов)

Теория: техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы и их укрепление.

Практическое задание: строевые упражнения. ОРУ с большим и малым мячами, гимнастической палкой, обручем, набивным мячом. Акробатические упражнения: развитие координационных способностей, группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Освоение навыков лазания. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Танцевальные шаги.

Тема 3. Легкая атлетика. (6 часа).

Теория: техника безопасности при занятиях на улице. В чем различие между болезнью и здоровым состоянием организма.

Практическое задание: ходьба. Бег. Прыжки (на одной и двух ногах, в длину, с разбега, с высоты). Метание малого мяча с места на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Броски мяча.

Тема 4. Баскетбол. Школа мяча. (9 часов)

Теория: техника безопасности при занятиях с мячами. Основные линии спортивного зала.

Практическое задание: упражнение с малыми мячами. Жонглирование мячами. Броски, ловля мячей, передача партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча. Проведение диагностики уровня физической подготовленности.

Тема 5. Лыжная подготовка. (3 часа)

Теория: техника безопасности при лыжной подготовке. Требование к одежде и обуви. Закаливающие факторы.

Практическое задание: переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

Тема 6. Подвижные игры. (6 часов)

Теория: соблюдение техники безопасности о время подвижных игр. Соблюдение правил игры. Что влияет на наше настроение и здоровье.

Практическое задание: Освоение строевых упражнений: «Класс, смирно!», «Кто быстрее», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ножки», «Прыжок за прыжком», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Пустое место», «Вызов комаров». Эстафеты с ползанием и перелезаниями.

Тема 7. Зачетные упражнения и соревнования. (1 час)

Практическое задание: зачетные тестовые упражнения «Президентские состязания». Состязания в классе и между классами. Проведение диагностики уровня физической подготовленности.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Теоретическая подготовка. (1 час)

Теория: правила поведения на занятиях. Влияние занятий спортом на организм человека. Слух, зрение и их значение на состояние человека.

Тема 2. Гимнастика. (6 часов)

Теория: техника безопасности при занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики. Факторы, сохраняющие здоровье.

Практическое задание: строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Построение. Повороты на месте и в движении. Предварительная

и исполнительная команды. Общеразвивающее упражнение без предметов, с предметами (мячи большие, малые, скакалка, скамейка), на гимнастических снарядах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, «Мост», Прыжок через «козла».

Тема 3. Легкая атлетика. (5 часа)

Теория: техника безопасности при занятиях на улице. Отношение к закаливающим факторам.

Практическое задание: ходьба, бег по - прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Кросс 300, 500, 1000 метров. Прыжки в длину, с разбега, согнув ноги. Прыжки в высоту, способом «перешагивания».

Тема 4. Баскетбол. Школа мяча. (10 часов)

Теория: техника безопасности при занятиях с мячами. Эмоции (приятные и неприятные). Ответственное и безответственное выражение эмоций. Проведение диагностики уровня физической подготовленности.

Практическое задание: различные игры и игровые упражнения с малыми и большими мячами. Комплексы упражнений. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку). Ведение мяча, ловля и передача мяча.

Тема 5. Лыжная подготовка. (3 часа)

Теория: техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Причины переохлаждения организма. Признаки простудных заболеваний.

Практическое задание: попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты и переступания. Повороты и торможение «плугом». Подъем «елочкой».

Тема 6. Подвижные игры. (7 часов)

Теория: техника безопасности во время игр. Правила соблюдения игр.

Практическое задание: игры: «Группа, смирно!», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Квадрат», эстафета с лазаниями и перелезаниями.

Тема 7. Зачетные упражнения и соревнования. (2 часа)

Практическое задание: зачетное соревнование «Президентское тестирование». Участие в школьных соревнованиях «Веселые старты». Проведение диагностики уровня физической подготовленности.

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Теоретическая подготовка. (1 час)

Теория: правила поведения на занятиях. Сведения о массе тела, росте, сведения о взаимосвязи массы тела и двигательной активности.

Тема 2. Гимнастика. (5 часов)

Теория: личная подготовленность и хорошая осанка, правильная осанка, причины нарушения осанки и ее профилактика.

Практическое задание: ОРУ с предметами, в парах, в движении. Выполнение строевых упражнений «Шире шаг», «Четче шаг», перестроение в две шеренги, передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, «Мост» из положения лежа на спине. Освоение навыков лазания и перелезания по гимнастической стенке, скамейке. Упражнения в равновесии.

Тема 3. Легкая атлетика. (5 часов)

Теория: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Индивидуальные потребности в упражнениях. Способы самоконтроля. Влияние бега на состояние здоровья. Правила соревнований в беге и метании мяча.

Практическое задание: ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением 3-4 препятствий. Кросс 500, 1000 метров. Прыжки и повороты на 180⁰, по разметкам, в длину с места, в длину и высоту с разбега, многоскоки. Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча с места на дальность и в цели: горизонтальную и вертикальную. Броски набивного мяча. Техника челночного бега.

Тема 4. Баскетбол. Школа мяча. (12 часов)

Теория: техника безопасности при игре в баскетбол. В чем сила командной игры. Правила игры в мини баскетбол.

Практическое задание: Передвижение в стойке, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди, с места, с отражением от щита. Броски одной рукой от плеча в кольцо. Учебная игра в мини баскетбол. Проведение диагностики уровня физической подготовленности.

Тема 5. Лыжная подготовка. (3 часа)

Теория: техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Значение закаливающих процедур для укрепления здоровья.

Практическое задание: выполнять одноопорное скольжение на лыжах; выполнять на лыжах подъем «лесенкой», спуск с гор в низкой стойке; выполнять на лыжах поворот с переступанием на выкате со склона; проходить на лыжах в равномерном темпе 3-3,5 км.

Тема 6. Подвижные игры. (6 часов)

Теория: соблюдение правил игры, взаимодействие игроков во время игры.

Практика: игры и эстафеты «Веселые старты» с предметами, «Удочка», «Метание в цель», «Снайперы», «Квадрат», «Перестрелка» через сетку с четырьмя мячами, перебежка с выручкой, круговая эстафета, челночный бег, гонка мячей по кругу, «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Мяч - ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Борьба за мяч», «Мини баскетбол».

Тема 7. Зачетные упражнения и соревнования. (2 часа)

Практическое задание: участие в городской неделе спорта, участие в городской спартакиаде. Зачетное соревнование «Президентское тестирование», участие в школьных соревнованиях «Веселые старты», «Квадрат». Проведение диагностики уровня физической подготовленности.

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Теоретическая подготовка. (1 час)

Теория: правила поведения на занятиях. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. О взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием.

Тема 2. Гимнастика. (5 часов)

Теория: техника безопасности при занятиях гимнастикой. Сведения о соблюдении гигиенических требований.

Практическое задание: строевые упражнения. Построение и перестроение в две шеренги и обратно. ОРУ без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Упражнение в равновесии, висах. Опорный прыжок через козла. Полоса препятствий. Упражнение в лазании и перелезании. Комплекс упражнений на формирование осанки и развитие гибкости.

Тема 3. Легкая атлетика. (4 часа)

Теория: техника безопасности при занятии на улице легкой атлетикой, влияние водных процедур на организм человека. Влияние бега на состояние здоровья. Элементарные сведения о правилах соревнований, беге, прыжках, метании мяча.

Практическое задание: ходьба и бег изменением длины и частоты шагов по зданию. Бег до 6-8 минут. Кросс 1000 метров. Прыжки в длину, высоту, с места, с высоты. Метание мяча с места на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения с набивными мячами до 1 кг.

Тема 4. Баскетбол. Школа мяча. (14 часов)

Теория: техника безопасности при работе с мячами. Сведения о правилах игры в баскетбол. Что запрещено при передвижении баскетболиста.

Практическое задание: передвижение бегом. Остановка прыжком. Упражнение для совершенствования Приставные шаги. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча левой и правой рукой по - прямой. Бросок двумя руками

от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Сочетание приемов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола. Баскетбол по упрощенным правилам. Мини - баскетбол. Проведение диагностики уровня физической подготовленности.

Тема 5. Лыжная подготовка. (3 часа)

Теория: техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и инвентарю. Признаки обморожения и их профилактика.

Практическое задание: освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы «лесенкой», «елочкой», торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 2000 метров.

Тема 6. Подвижные игры. (5 часов)

Теория: техника безопасности при подвижных играх. Соблюдение правил игры. Об успехе здоровья – доброте и сердечном отношении людей друг к другу.

Практическое задание: игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по кочкам», «Волк во рву», «Удочка», «Квадрат», «Пионербол», «Гонка мячей по кругу», «Вызов номеров», «Подвижная цель», «Мяч - ловцу», «Охотники и утки», «Снайперы», «Борьба за мяч», «Круговая эстафета», «Встречная эстафета».

Тема 7. Зачетные упражнения и соревнования. (2 часа)

Практическое задание: участие в городской Неделе спорта и городской спартакиаде. Зачетное соревнование «Президентское тестирование». Проведение диагностики уровня физической подготовленности.

учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

Учебник: «Физическая культура для учащихся 1-4 классы». / В.И. Лях - М.: «Просвещение» 2020

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор - составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.