

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 г. № 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 1-5 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 1-5 классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Гармония».

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и предназначена для физкультурно- спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
 - развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
 - обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- Достижение поставленных целей осуществляется решением следующих задач:
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
 - популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
 - формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
 - обучение технике и тактике игры в баскетбол;
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
 - воспитание моральных и волевых качеств.

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 5 лет обучения (5-9 классы) по 34 часа в год - 1ч в неделю.

Планируемые результаты и система оценки результативности программы

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования:

Личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

Метапредметные результаты - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Предметные результаты - освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является **формирование следующих умений:**

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является **формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

1 Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2 Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3 Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

4. Познавательные УУД:

овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;

будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

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-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	4	2	2	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	6	2	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3	Обучение техническим приемам игры с мячом.	10	4	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
4	Тактика игры.	4	2	2		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
5	Подвижные игры и эстафеты.	6	-	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
6	Физическая подготовка.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Всего		34	10	24			

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	3	2	1	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	6	2	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	

3	Обучение техническим приёмам игры с мячом.	10	4	6	е и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
4	Тактика игры.	4	1	3		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
5	Подвижные игры и эстафеты.	6	-	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
6	Физическая подготовка.	5	-	5		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Всего		34	9	25			

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	2	2	-	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3	Обучение техническим приёмам игры с мячом.	10	2	8		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
4	Тактика игры.	8	2	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
5	Подвижные игры и эстафеты.	6	-	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
6	Физическая подготовка.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Всего		34	6	28			

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	2	1	1	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	2	-	2		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3	Обучение техническим приемам игры с мячом.	6	2	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
4	Тактика игры.	12	2	10		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
5	Подвижные игры и эстафеты.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
6	Физическая подготовка.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
7	Судейская практика	4	2	2		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
Всего		34	7	27			

У ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	теор	практ			
1	Основы знаний.	2	2	-	Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания
2	Обучение двигательным действиям без мяча.	6	-	6		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
3	Обучение техническим приемам игры с мячом.	8	-	8		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
4	Тактика игры.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	

5	Подвижные игры и эстафеты.	4	-	4	задач, оценка результатов подготовки.	http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
6	Физическая подготовка.	4	-	4		http://www.fizkulturavs hkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	
7	Судейская практика	6	2	4			
Всего		34	4	30			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний.

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.

Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу.

Жесты судей.

Обучение двигательным действиям без мяча.

Передвижения и остановки без мяча.

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Обучение техническим приёмам игры с мячом.

Держание мяча.

Стойка игрока.

Ловля мяча.

Ловля мяча: ○ двумя руками на

уровне груди.

Передача мяча.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением направления движения.

Броски мяча.

Бросок двумя руками от груди с места.

Бросок одной рукой от плеча с места.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Сочетание приёмов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приёмов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры.

Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка.

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

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.