

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 с. Даниловка»

Рекомендовано  
на заседании  
ШМО «Росток»  
Протокол от  
«17» мая 2023 г. №4

Согласовано  
Заместитель  
директора по ВР  
Спирина Т.А.  
«08» июня 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«СОШ №4 с. Даниловка»  
Спирина Т.А.  
Приказ  
от «28» августа 2023 г. №90



**Рабочая программа**  
курса  
внеурочной деятельности  
«Школа мяча»  
для 4 класса начального общего образования  
на 2023 – 2024 учебный год

Составил: Истомин Константин Анатольевич  
учитель физической культуры  
Программа разработана в соответствии  
с ФГОС НОО на основе примерной рабочей  
программы курса внеурочной деятельности,  
методического конструктора А.П. Матвеева и  
дополнительной литературы.

с. Даниловка

**Цель** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа мяча» – развить физические качества и удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Цели конкретизированы следующими **Основными задачами:**

**Образовательные:**

-сформировать общие представления о технике и тактике игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

**Планируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Баскетбол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые 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.

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

Регулятивные УУД:

- использовать занятия внеурочной деятельностью и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

#### Познавательные УУД:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Коммуникативные УУД:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы дается в трех разделах:

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

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

#### **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С переливанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «**Техника и тактика игры**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

**Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

**Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях

**Тематическое планирование по баскетболу в 4 классе:**

№	Вид программного материала	4 класс
1	Основы знаний	4
2	Специальная подготовка техническая	20
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	8
5	СФП	11
5	Соревнования	5
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>

**Календарно тематическое планирование**

№	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с	1	

	двигательным режимом.		
2	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1	
3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	1	
4	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
5	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	
6	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	
7	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Разв. коорд. способностей	1	
9	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	1	
10	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
11	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1	
12	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1	
13	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
14	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1	
15	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	
16	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
17	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
18	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	
19	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
20	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»	1	
21	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1	
22	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
23	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1	
24	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1	
25	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
26	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1	
27	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	1	
28	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	1	
29	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
30	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1	
31	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	1	
32	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра	1	

	«Передал – садись».		
33	Броски мяча в кольцо. ОРУ.	1	
34	Техника передачи мяча на месте	1	
35	Техника передачи мяча на месте	1	
36	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1	
37	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1	
38	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1	
39	Техника ведения мяча на месте и в движении	1	
40	Техники ведения мяча на месте и в движении	1	
41	Техники ведения мяча на месте и в движении	1	
42	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1	
43	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1	
44	Броски мяча в кольцо	1	
45	Броски мяча в кольцо	1	
46	Броски мяча в кольцо	1	
47	Совершенствование бросков в кольцо	1	
48	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
50	Ведение мяча на месте в движении	1	
51	Ведение мяча на месте в движении	1	
52	Подвижные игры	1	
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	
54	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	
55	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1	
56	Броски мяча двумя руками с места	1	
57	Броски мяча двумя руками с места	1	
58	Броски мяча двумя руками с места	1	
59	Подвижные игры	1	
60	Ведение правой (левой) рукой в движении	1	
61	Ведение правой (левой) рукой в движении	1	
62	Подвижные игры	1	
63	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
64	Ведение мяча на месте в движении	1	
65	Броски в кольцо	1	
66	Ведение мяча с изменением скорости	1	
67	Броски в кольцо	1	
68	Итоговое занятие	1	

