

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №12 от 28.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска  
А.В. Иванов  
Приказ №230 от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

Составил: учитель физической культуры Суздальцева О.В.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Спортивные игры» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 (с изм. и доп.), на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно - методического объединения по общему образованию), 2014 г.) ; Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры.

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС НОО, обеспечивает преемственность между уровнями образования.

**Цель:** Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

### **Задачи:**

1. Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
3. Развитие двигательных способностей.

Данная программа разработана для обучающихся первых, вторых, третьих и четвёртых классов. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-10 лет. Программа рассчитана на 34 часа в год.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представитель народа в процессе знакомства с историей развития баскетбола в России;
- ориентация в нравственном содержании оценка собственных поступков, и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
- эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение;

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 1-2 класс**

### **Теоретические сведения**

Развитие баскетбола в мире. Баскетбол – олимпийский вид спорта. Краткое описание игры её возникновение и развитие.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.

*Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг. Перестроения на месте и в движении.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

*Прыжки.* Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”.

*Бег.* Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагом (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, «Мяч капитану», “Удочка”, “Бейсбол”. Комбинированные эстафеты.

### **Основы техники и тактики игры**

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

*Техника нападения.* Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение по прямой. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. Техника защиты.

*Техника защиты.* Стойка защитника: ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока без мяча.

*Контрольные игры и соревнования.* Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

*Практические занятия.* Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

### **Контрольные игры и соревнования.**

#### **Формы занятий:**

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной. Для детей с ОВЗ нагрузка составляет 50 % от максимальной.

**Виды деятельности:** физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

## **3 - 4 класс**

### **Теоретические сведения**

Развитие баскетбола - ШБА. Правила игры в баскетбол. Баскетбол как олимпийский вид спорта. История развития баскетбола в Томске. Правила игры в баскетбол.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Значение специальной физической подготовки для развития спортсменов. Тестирование физической подготовленности. Комплекс ВФСК ГТО.

*Строевые упражнения.* Перестроения на месте и в движении.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами, с обручем, гимнастической палкой и нестандартными мелкими предметами (бумага, надувные шары, теннисные мячи).

*Прыжки.* Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствия. Прыжки и многоскоки с баскетбольными и волейбольными мячами.

*Бег.* Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагом (правым и левым боком, спиной вперед). Бег скрестным шагом. Подвижные игры: “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Снайпер”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”, «Белые медведи», «Бегби», «Мяч капитану». Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячом.

### **Основы техники и тактики игры**

*Техника защиты.* Передвижение по площадке в высокой и низкой стойке. Передача мяча на месте и с продвижением вперед, ведение на месте и по прямой, бросок, передача. Выбор целесообразности применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование приёмов ведения мяча и перемещений защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

*Техника нападения.* Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад), передвижение скрестным шагом. Совершенствование остановки во время бега: шагом, прыжком. Совершенствование поворотов на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте,

после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно между стоек. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

*Тактика нападения.* Совершенствовать индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Совершенствовать целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

*Тактика защиты.* Совершенствовать индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Контрольные игры и соревнования.* Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

*Практические занятия.* Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

### **Контрольные игры и соревнования.**

#### **Формы занятий:**

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной. Для детей с ОВЗ нагрузка составляет 50 % от максимальной.

**Виды деятельности:** физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

### **3. Тематическое планирование 1-2 класс.**

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Развитие баскетбола в мире. Олимпийский баскетбол.	1	1	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	0,5	0,5	
3.	Строевые упражнения	0,5	0,5	
4.	Правила игры	2	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	8		8
6.	Основы техники и тактики игры	10		10
7.	Подвижные игры	6		6
8.	Контрольные игры и соревнования	4		4
9.	Тестирование	2		2
Итого:		34	4	30

**3-4 класс**

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Развитие баскетбола в Томске. Олимпийский баскетбол.	1	1	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	0,5	0,5	
3.	Строевые упражнения	0,5	0,5	
4.	Правила игры	2	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7		7
6.	Основы техники и тактики игры	11		11
7.	Подвижные игры	6		6
8.	Контрольные игры и соревнования	4		4
9.	Тестирование	2		2
Итого:		34	4	30