

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 15 Советского района Волгограда»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

Утверждена  
директором МОУ СШ №15  
Приказ от 31.08.2022 №01-12/144

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по организации внеурочной деятельности учебного предмета**  
**(учебного курса, учебного модуля)**

**«Подвижные игры и элементы баскетбола»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

4 классы начального общего образования

Разработчик:  
Мухамеджанова Лариса Николаевна

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Подвижные игры с элементами баскетбола» составлена в целях реализации ФГОС нового поколения. Взаимодействие учебной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная в них роль движений (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений). Игра рассматривается как основное средство формирования двигательных умений и навыков учащихся на занятиях. В игре формируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, организованность, развиваются творческие способности, умение работать коллективно. Подвижная игра представляет собой одно из действенных средств воспитания. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Содержание программы с каждым годом обучения заметно усложняется. Это проявляется, прежде всего, в том, что занимающиеся должны осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. В учебный план включается спортивная игра баскетбол по упрощенным правилам. Время, отводимое на баскетбол, распределяется на обучение технике и тактике игры. Физическая подготовка носит характер, специально направленный на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести, скоростной выносливости, необходимых для игры. Действия занимающихся уже становятся избирательными: выбирается способ выполнения приема в движении в зависимости от действий партнера и игроков противника. Технические приемы выполняются в условиях, близких к игровым.

**Цель:** Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом. Совершенствование спортивной игры в баскетбол по упрощенным правилам.

### **Задачи:**

- обучать детей физическим упражнениям, подвижным играм и техническим действиям баскетбола;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, прыгучесть, скоростную выносливость;
- укреплять здоровье детей;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- обучать простейшим способам контроля над физической нагрузкой.

## **Характеристика программы**

Вид: модифицированная. Разработана на основе авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М., «Просвещение», 2018.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Классификация: общеразвивающая.

По возрасту: разновозрастная.

По срокам реализации: 2019-2020 год.

## Организационно-педагогические основы обучения

Основой для написания этой части являются «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования. СанПин 2.4.4.1251-03», утвержденные 01.04.2003 г.

Состав учащихся – постоянный

Возраст детей – 9 - 10 лет.

Режим работы:

| <i>Количество часов в неделю</i> | <i>Кол-во недель в учебном году</i> | <i>Всего часов в год</i> |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1 час                            | 34 недели                           | 34 часа в год            |

1 раз в неделю по одному часу (45 минут).

Форма проведения занятий – теоретические и практические занятия (подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты, соревнования, контрольные занятия).

### Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате освоения программного материала к концу года учащиеся должны:

- знать и иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в баскетбол;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

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

- уметь:

- выполнять общеразвивающие и подводящие упражнения для освоения технических действий игры в баскетбол;

- самостоятельно применять подвижные игры и физические упражнения с целью укрепления здоровья;

- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

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

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Способы проверки: итоговая аттестация в конце учебного года (апрель, май) в виде тестов по физической подготовленности.

## Учебно-тематический план

| Раздел (тема)  | Количество часов           |          |           | Примечания |
|--|----------------------------|----------|-----------|------------|
|  | Всего                      | Теория   | Практика  |            |
| Тема 1: Вводное занятие.   | 1                          | 1        |           |            |
| ОФП (общая физическая подготовка)  | В процессе каждого занятия |          |           |            |
| Тема 2: Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.  | 1                          |          | 1         |            |
| Тема 3: Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках  | 1                          |          | 1         |            |
| Тема 4: Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость.   | 2                          |          | 2         |            |
| Тема 5: Виды физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные). Игры на комплексное развитие координационных способностей. | 4                          |          | 4         |            |
| Тема 6: Правила игры в баскетбол<br>Элементы техники передвижений в баскетболе.  | 2                          |          | 2         |            |
| Тема 7: Элементы техники владения мячом в баскетболе.  | 6                          |          | 6         |            |
| Тема 8: Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.   | 4                          |          | 4         |            |
| Тема 9: Индивидуальная техника защиты.   | 1                          |          | 1         |            |
| Тема 10: Тактические игровые действия.   | 2                          |          | 2         |            |
| Тема 11: Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.   | 5                          |          | 5         |            |
| Тема 12: Соревнования.   | 3                          |          | 3         |            |
| Тема 13: Итоговые занятия  | 2                          |          | 2         |            |
| <b>Итого:</b>  | <b>34</b>                  | <b>1</b> | <b>33</b> |            |

## Содержание

### **1. Вводное занятие 1 ч.**

Теория: Вводное занятие – Техника безопасного поведения в спортивном зале, на школьной площадке. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся. Пожарная безопасность. ПДД.

### **2. Подвижные игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве 1ч.**

Практика: Правила предупреждения травматизма. Разучивание и совершенствование игр «Пчелки», «Змейка», «Займи место», «Салки», «Третий лишний», «День и ночь», «Два мороза», «Птица без гнезда», «Космонавты», «Салки парами», «Кто быстрее», «Бездомный заяц», «Вызов», «Колесо».

### **3. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, способностей к ориентированию в пространстве 1 ч.**

Практика: Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Разучивание и совершенствование игр «Поймай лягушку», «Чехарда», «Вперед – назад», «Нарты-сани», «Удочка», «Оленьи упряжки», «Успей пробежать», «Тройной прыжок», «Зайцы в огороде», «Прыгуны и пятнашки», «Скакуны и бегуны», «Кенгуру».

### **4. Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость 2 ч.**

Практика: (Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей). Разучивание и совершенствование игр: «Куропатки и охотники», «Отбивка оленей», «Ловкий оленевод», «Успей поймать», «Летающий мяч», «Стрелок», «Перестрелки», «Охотники и утки», «Квадратас», «Снайпер», «Живая мишень», «Охотник, медведь и дети», «Охотник и зайцы».

### **5. Виды физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные). Игры на комплексное развитие координационных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями 4 ч.**

Практика: Разучивание и совершенствование игр «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Квадратас», «Снайпер», «Большой круг», «Играй мяч не теряй», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Мяч в корзину».

### **6. Правила игры в баскетбол. Элементы техники передвижений в баскетболе 2 ч.**

Практика: Совершенствование перемещений в баскетболе – стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Игры - «Коршун и наседка», «Защита крепости», «Пятнашки ногами», «Бег кенгуру», варианты игры «День и ночь»; эстафеты с перемещениями, с поворотами.

### **7. Элементы техники владения мячом в баскетболе 6ч.**

Практика: Совершенствование ловли и передачи мяча на месте двумя руками от груди, одной от плеча, в движении без сопротивления защитника; ведение мяча на месте, в движении по прямой, с обводкой предметов; броски мяча в кольцо с места и в движении. Игры: «Бесшумный мяч», «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Передал – садись», «Салки с ведением», «Мяч среднему», «Кто больше», «Перестрелка». Эстафеты.

### **8. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола 4 ч.**

Практика: Эстафеты с ловлей и передачей, ведением, броском мяча. Игры: «Догони», «Вокруг света», «Гонка мячей по кругу», «Запомни от кого принимаешь, кому передаешь», «Быстро и точно», «Большой круг», «Овладей мячом», «Снайпер».

#### **9. Индивидуальная техника защиты 1 ч.**

Практика: Совершенствование игр с элементами защиты «Не давай мяч водящему», «Защита укрепления», «Перехват», «Выбей мяч», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

#### **10. Тактические игровые действия 2 ч.**

Практика: Разучивание и совершенствование игр «Отдай мяч и выйди» (различные варианты), «Борьба за мяч»(различные варианты), «Отбери мяч», «Пятнашки с ведением мяча в парах», «Кто быстрее», «Кто больше», «Снайпер», «Охотники и утки».

#### **11. Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам 5 ч.**

Практика: Игровые взаимодействия 2\*2, 3\*3. Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам 2\*2, 3\*3 на одну корзину, на две.

#### **12. Соревнования 3 ч.**

Практика: Соревнования: мини–соревнования по подвижным играм, веселее старты на лыжах, мини – баскетбол между командами 4а и 4б классов.

#### **13. Итоговые занятия 2 ч.**

Практика: Контрольные упражнения – прыжок в длину с места, бег 1000 м., челночный бег 3\*10м. ЗУН по мини – баскетболу.

## Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьной площадке. Условиями построения занятий по подвижным играм являются:

- Чёткая организация,
- Разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений руководителя;
- Обеспечение преемственности при освоении новых упражнений.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, игры, эстафеты, соревнования, итоговый контроль.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса: игровой и соревновательный, фронтальный, групповой, индивидуальный.

Для эффективной реализации данного курса применяются спортивное оборудование и разнообразный инвентарь:

- гимнастические стенки,
- скамейки,
- гимнастические маты,
- скакалки,
- мячи набивные, мячи резиновые разной величины, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- гимнастические палки,
- щиты тренировочные с кольцами, кегли, кубики, обручи.

Большое внимание во время занятий уделяется здоровьесберегающим технологиям:

- гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм организации учебно-воспитательного процесса: режим занятий, влажная уборка, освещение, температурный режим, проветривание;
- беседы по укреплению здоровья;
- оптимизация учебной нагрузки с учётом возрастных и физиологических особенностей детей;
- ознакомление с инструкциями по технике безопасности во время занятий;
- проведение бесед с учётом сезонных изменений.

## Этапы педагогического контроля

| Вид контроля                       | Цель, задачи   | Формы  | Содержания   | Критерии, показатели   |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| Итоговый контроль<br>(апрель, май) | Определить уровень физической подготовленности учащихся.   | Внеклассное занятие.<br>Практическая часть:<br>контрольные упражнения (тесты). | 1. Прыжки в длину с места.<br><br>2. Бег 1000 м. мин/сек.<br><br>3. Челночный бег, 3*10м, сек. | 10 бальная система<br>«низкий» - м.* 130, д.*120 (5-6 б.*)<br>«средний» - м. 140, д. 140 (7-8 б.)<br>«высокий» - м. 185, д. 170 (9-10 б.).<br><br>10 бальная система<br>«низкий» - м. 8.01 д. 8.21 (5-6 б.)<br>«средний» - м. 8.00 д. 8.20 (7-8 б.)<br>«высокий» - м. 5.10 д. 5.40 (9-10 б.)<br><br>10 бальная система<br>«низкий» - м. 9,9 д. 10,4 (5-6 б.)<br>«средний» - м. 9,5 д. 10,0 (7-8 б.)<br>«высокий» - м. 8,6 д. 9,1 (9-10 б.) |
| Текущий контроль<br>(апрель)       | Выявить уровень ЗУН по упрощенным правилам баскетбола. Закрепление знаний по правилам игры.<br>Определить уровень физической подготовленности учащихся | Мини-соревнования  | Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.  | - знание элементарных правил игры<br>- умение применять элементарную технику владения мячом (ловля и передача мяча, ведение, бросок по кольцу).  |

м\* - мальчики

д\* - девочки

б\* - баллы



## **Список литературы для педагога**

1. Богданов А.Н. Игры и развлечения в группах продленного дня. М., «Просвещение», 1985
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини баскетбол в школе. М., «Просвещение», 1976
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов н/Д.: Феникс 2008
4. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск «Высшая школа», 1994
5. Дулин А. Л. Баскетбол в школе. Ижевск Изд-во Удмуртского университета, 1996
6. Зинин А. Детский баскетбол. Изд-во ФиС, М., 1969
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс. М., «Вако», 2006
8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс. М., «Вако», 2006
9. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М., «Просвещение», 1989
10. Коротков И.М. Подвижные игры детей М., «Советская Россия», 1987
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М., «Просвещение», 2008
12. От игры к здоровью. Методические рекомендации. Сыктывкар, 1988
13. Развивающие игры для младших школьников. Пособие для родителей и педагогов. Ярославль, «Академия развития», 1996.
14. Развитие физических способностей детей. Пособие для родителей и педагогов. Ярославль, «Академия развития», 1996.
15. Рочев Ю.Г. «Коми старинные детские игры», Коми книжное издательство, 1988.
16. Раухмауль З. Сто маленьких игр. М., ФиС, 1973.
17. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для детей от 1 года до 14 лет. М., 1994.

## **Список литературы для детей**

1. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М., «Просвещение», 1989.
2. Коротков И.М. Подвижные игры детей М., «Советская Россия», 1987.
3. Раухмауль З. Сто маленьких игр. М., ФиС, 1973.
4. Рочев Ю.Г. «Коми старинные детские игры», Коми книжное издательство, 1988.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для детей от 1 года до 14 лет. М., 1994

### Календарно-тематическое планирование

| №  | тема                      | Количество часов | развитие и формирование качеств у учащихся                  | игры                                  | оборудование                             | Дата проведения |        |
|----|---------------------------|------------------|---|---------------------------------------|--|-----------------|--------|
|    |                           |                  |   |                                       |  | план            | Факт1ё |
| 1  | Мир движений.             | 1                | формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья | «Охотники и утки»,                    | кубики, мелки, обручи, скакалки, мячи    |                 |        |
| 2  | Красивая осанка.          | 1                | формирование правильной осанки и развитие навыков бега      | «Совушка, «Кто быстрее?»»             | гимнастические палки, ленточки. Скакалки |                 |        |
| 3  | Учись быстрой и ловкости. | 1                | развитие ловкости; воспитание чувства ритма                 | «Охотники и утки»                     | скакалки, мячи                           |                 |        |
| 4  | Сила нужна каждому.       | 1                | развитие силы и ловкости                                    | «Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка, | мешочки, скакалка, коврики               |                 |        |
| 5  | Ловкий. Гибкий.           | 1                | развитие гибкости и ловкости                                | «Охотники и утки»,                    | гимнастические палки, скакалки           |                 |        |
| 6  | Весёлая скакалка.         | 1                | развитие ловкости и внимания                                | эстафеты                              | кубики, скакалки                         |                 |        |
| 7  | Сила нужна каждому.       | 1                | развитие выносливости и силы                                | «Охотники и утки»                     | мешочки, мячи                            |                 |        |
| 8  | Развитие быстроты.        | 1                | развитие быстроты   | «Хвостики»,                           | мячи, скакалки                           |                 |        |
| 9  | Кто быстрее?              | 1                | развитие скоростных качеств, выносливости                   | «Удочка»                              | мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики |                 |        |
| 10 | Скакалочка-               | 1                | развитие силы   | «Белые                                | скакалки, коврики.                       |                 |        |

|    |   |   |   |   |  |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|--|
|    | выручалочка.                            |   |   | медведи»,<br>эстафеты   |  |  |  |
| 11 | Ловкая и коварная гимнастическая палка. | 1 | развитие быстроты и ловкости                        | «Дедушка»,<br>«Хвостики»  | гимнастические палки,<br>маленькие мячи,<br>обручи, фишки,<br>волейбольный мяч |  |  |
| 12 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди».    | 1 | развитие силы и ловкости                            | «Охотники и утки»,<br>«Караси и щука                              | обручи,<br>гимнастические палки,<br>скакалки                                   |  |  |
| 13 | Выбираем бег.                           | 1 | развитие скоростных качеств, ловкости               | Эстафеты с предметами   | мяч, фишки, флажки,<br>обручи,<br>гимнастические палки,<br>скакалки            |  |  |
| 14 | Метко в цель.                           | 1 | развитие меткости и координации движений            | Эстафеты с мячами   | кегли, малые мячи,<br>большие мячи   |  |  |
| 15 | Путешествие по островам.                | 1 | развитие меткости и координации движений            | «Назови имя»,<br>«Бездомный заяц»,                                | мячи, обручи, канат,<br>баскетбольная корзина                                  |  |  |
| 16 | Развиваем точность движений.            | 1 | развитие глазомера и точности движений              | «Вращающаяся скакалка»,<br>«Подвижная цель».<br>«Воробушки и кот» | гимнастические палки,<br>мяч   |  |  |
| 17 | Эстафеты с мячами                       | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости | «Быстрый спуск»,<br>«Веер»,<br>«Паровозик»                        | кегли, малые мячи,<br>большие мячи   |  |  |
| 18 | Броски мяча снизу в кольцо              | 1 | развитие выносливости и                             | Эстафеты с мячами   | кегли, малые мячи,<br>большие мячи   |  |  |

|    |                                      |   |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------|---|---|--|--|--|--|
|    |                                      |   | ловкости  |  |  |  |  |
| 19 | Эстафеты с мячами                    | 1 | развитие выносливости и ловкости                    | «Огонь с четырех сторон»                       | кегли, малые мячи, большие мячи                            |  |  |
| 20 | Команда быстроногих                  | 1 | развитие выносливости и быстроты                    | «Совушка, Эстафеты                             | обручи, гимнастические палки, скакалки                     |  |  |
| 21 | Выбираем бег.                        | 1 | развитие выносливости и ловкости                    | «Охотники и утки», «Салки», Эстафеты           | мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки |  |  |
| 22 | Броски мяча снизу в кольцо           | 1 | развитие выносливости и ловкости                    | «Пионербол»                                    | кегли, малые мячи, большие мячи                            |  |  |
| 23 | Эстафеты с мячами                    | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости | «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся | кегли, малые мячи, большие мячи                            |  |  |
| 24 | Выбираем бег.                        | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Игры по желанию учащихся                       | мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки |  |  |
| 25 | Метко в цель.                        | 1 | развитие выносливости и скоростных качеств          | «Горелки». Игры по желанию учащихся            | кегли, малые мячи, большие мячи                            |  |  |
| 26 | Удивительная пальчиковая гимнастика. | 1 | развитие ловкости и быстроты                        | «Метание в цель», «Попади в мяч»               | теннисные мячики, 2 волейбольных мяча                      |  |  |
| 27 | Развитие скоростных качеств.         | 1 | развитие скоростных качеств и меткости              | «Быстро в строй»,                              | мячи   |  |  |

|    |  |   |   |   |                                      |  |  |
|----|--|---|---|---|--------------------------------------|--|--|
|    |  |   |   | командные<br>«колдунчики»   |                                      |  |  |
| 28 | Развитие выносливости.                             | 1 | развитие выносливости, быстроты и реакции | «Назови имя»,<br>«Бездомный заяц»,<br>«Лошадки»                   | мяч, гимнастическая палка            |  |  |
| 29 | Развитие реакции.                                  | 1 | развитие быстроты, скорости, реакции      | «Пустое место»,<br>«Часовые и разведчики»                         | мешочки с песком                     |  |  |
| 30 | «Удочка».  | 1 | развитие быстроты и выносливости          | «Удочка»,<br>«Не урони мяч»                                       | булавы, мяч, фишки                   |  |  |
| 31 | Прыжок за прыжком.                                 | 1 | развитие быстроты, ловкости, выносливости | «Прыжок за прыжком»   | флажки, эстафетная палочка           |  |  |
| 32 | Мир движений и здоровья.                           | 1 | развитие скоростных качеств , ловкости    | «Хвостики»,<br>«Падающая палка»                                   | ленточка, гимнастическая палка. мячи |  |  |
| 33 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. | 1 | развитие ловкости и быстроты              | «Точный поворот»,<br>«Второй лишний». «Если бы ноги стали руками» |                                      |  |  |