

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко  
городского округа Сызрань Самарской области  
ГБОУ СОШ № 5 г.Сызрани**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
учителей начальных  
классов

\_\_\_\_\_  
Быданцева О.В.  
Протокол № 1  
от 28.08.2025

ПРОВЕРЕНО  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
А.С.Паравина

УТВЕРЖДЕНО  
директор ГБОУ СОШ №5 г.  
Сызрани

\_\_\_\_\_  
М.А. Сорокина  
Приказ № 109/1 от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Баскетбол для начинающих**

для обучающихся 1 – 4 классов

Сызрань, 2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Баскетбол для начинающих» по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры на основе Программы внеурочной деятельности. 1-4 классы. М.В. Васюкова, Е.А. Шаповалова. ФГОС.-Издательство «Учитель», 2020.

### **Общая характеристика курса**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности игры в баскетбол для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Программа предназначена для детей 7-10 лет.

Цели программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни; развитие интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Данный учебный курс ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в баскетбол, двигательных навыков и умений, необходимых для спортивной игры.

Занятия спортом способствуют укреплению здоровья детей, развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации движений.

#### **Задачи:**

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Формирование общих представлений о баскетболе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения баскетболу.
- Изучение и совершенствование технических приемов игры.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На проведение занятий во 2, 3 классах отводится 34 часа 1 час в неделю.

### **Ценностные ориентиры содержания программы**

Содержание программы «Баскетбол для начинающих» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Содержание программы**

Теоретические сведения.

История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

### **Результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнованиям;
- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Формы занятий:**

соревнования;  
эстафеты;  
товарищеские встречи;  
подвижные игры.

**Спортивный инвентарь:**

Мячи баскетбольные малые.

Мячи набивные.

Скакалки.

Корзины баскетбольные малые.

Гимнастические маты.

**Формы подведения итогов: классные, школьные соревнования.**

**Тематическое планирование  
2 класс**

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	3	подвижная игра
2	Ведение мяча в высокой стойке на месте	3	подвижная игра
3	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	3	подвижная игра
4	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	2	подвижная игра
5	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	2	эстафета
6	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты «Кто лучше», «Кто больше»	2	соревнование
7	Бросок мяча от груди двумя руками с места	2	подвижная игра
8	Бросок мяча от груди одной рукой с места	2	подвижная игра
9	Бросок мяча двумя руками сверху	3	подвижная игра
10	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	2	подвижная игра
11	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3	подвижная игра
12	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу	2	подвижная игра
13	Правила мини-баскетбола	1	товарищеские встречи
14	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижная игра с мячом	2	соревнование
15	Индивидуальная личная защита	2	подвижная игра
	Итого	34	

**Тематическое планирование**  
**3 класс**

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	3	подвижная игра
2	Ведение мяча в высокой стойке на месте	3	подвижная игра
3	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	3	подвижная игра
4	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	2	подвижная игра
5	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	2	эстафета
6	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты «Кто лучше», «Кто больше»	2	соревнование
7	Бросок мяча от груди двумя руками с места	2	подвижная игра
8	Бросок мяча от груди одной рукой с места	2	подвижная игра
9	Бросок мяча двумя руками сверху	3	подвижная игра
10	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	2	подвижная игра
11	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3	подвижная игра
12	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу	2	подвижная игра
13	Правила мини-баскетбола	1	товарищеские встречи
14	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижная игра с мячом	2	соревнование
15	Индивидуальная личная защита	2	подвижная игра
	Итого	34	