



Комитет по образованию  
Администрации Муниципального Образования  
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

**Согласовано**

Протокол педагогического совета  
«29»августа 2023 г., №1

**Утверждено**

Приказом директора  
МОУ «Новогореловская школа»  
№242- ОД  
«29» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
по курсу «Баскетбол»**

**1 – 4 классы**

**п. Новогорелово, 2023**

## Содержание рабочей программы

№ п/п	Название раздела
1	Аннотация
2	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности по баскетболу в 1- 4 классе
3	Содержание курса внеурочной деятельности по баскетболу в 1- 4 классе
4	Тематическое планирование по баскетболу в 1- 4 классе
5	Приложения

### 1. Аннотация:

Рабочая программа по курсу «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

#### Нормативное обеспечение внеурочной деятельности:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. Послания Президента России Федеральному Собранию Российской Федерации от 26 апреля 2007 года и 5 ноября 2008 года.
3. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников. Учительская газета от 9 июня 2009 года.
4. Федеральные государственные стандарты нового поколения. 2009
5. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. №30-51-433/16)
6. О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 2 апреля 2002 года №13-51-28/13)
7. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002); раздел 2.9.

Рабочая программа опирается на УМК:

Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2018 год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по баскетболу в 1- 4 классе рассчитана на 68 часов: 2 часа в неделю, 34 учебных недель.

## 2. Предметными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

### Знания о физической культуре

#### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «баскетбол», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», «баскетбол», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Способы физкультурной деятельности

#### Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Физическое совершенствование

### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- играть в баскетбол.

## 3. Содержание программы

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 разновремененно, 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. Повороты 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 перелезанием, 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 руках 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.

#### 4. Тематическое планирование по баскетболу в 1- 4 классе:

№	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом.	1	
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 «Передал – садись».	1	
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	

## 5. Приложение

### СИСТЕМА ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

#### Нормативы технической подготовки. 1 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	3	3	12



4	2	2	10
3	1	1	8

### Нормативы технической подготовки. 2 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	14
4	3	2	12
3	2	1	10

### Нормативы технической подготовки. 3 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	16
4	3	2	14
3	2	1	12

### Нормативы технической подготовки. 4 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	5	4	18
4	4	3	16
3	3	2	14

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### Общефизическая подготовка

#### Нормативы технической подготовки. 1 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8

Прыжок в длину с места	118-120	115-117	105-114
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2
Бег на 1000 м	Без учета времени		

### Нормативы технической подготовки. 1 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000 м	Без учета времени		

### Нормативы технической подготовки. 2 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний низкий	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени		

### Нормативы технической подготовки. 2 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень
------------------------	---------

	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	13-15	8-12	5-6
Прыжок в длину с места	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени		

### Нормативы технической подготовки. 3 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6
Бег на 1000 м, мин	5,00	5,30	6,00

### Нормативы технической подготовки. 3 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	
		низкий	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12	8	5
Прыжок в длину с места	143-152	126-142	115-125
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,3	5,9-6,5	6,6-6,8
Бег на 1000 м	6,00	6,30	7,00

### Нормативы технической подготовки. 4 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висячем положении, кол-во раз	6	4	3
Бег на 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0
Бег на 1000 м	4,30	5,00	5,30

**Нормативы технической подготовки. 4 класс (девочки)**

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	18	15	10
Бег на 60 м с высокого старта, с	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000 м	5,00	5,40	6,30

## Литература

1. Б. Коузи Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
2. В. С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.
5. А. Я. Гомельский. Баскетбол : секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Агенство «Файр», 1997.
6. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. / Авт.-сост. А. Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».