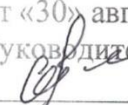
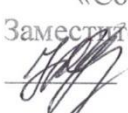


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17» города Обнинска
(МБОУ «СОШ № 17» г. Обнинска)**

Рассмотрено
на заседании учителей
начальных классов
Протокол № 1
от «30» августа 2022г
Руководитель ШМО
 /Свежова Н.И./

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
 /Капусткина Ю.В./
«30» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса дополнительного образования
«Баскетбол»**

г. Обнинск
2022г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» для 1 классов (далее программа) составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Национальной доктрины образования в Российской Федерации, утверждённой постановлением Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 № 751(с последующими изменениями и дополнениями);
- Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования (далее ФГОС НОО), утверждённых приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №17» г.Обнинска

1.1. Цель реализации программы, задачи

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

Образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

Воспитательные задачи:

- формирование и развитие подростковых общественных и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

1.2. Общая характеристика предмета

Современное, быстроразвивающееся образование, предъявляет высокие требования и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа курса дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Баскетбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В процессе изучения баскетбола у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

1.3. Место предмета в плане дополнительного образования школы

Программа курса «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Программа рассчитана на 1 год, 2 часа в неделю (68 часов в год) и предназначена для учащихся 1 классов общеобразовательной школы.

2. Планируемый результат освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание курса

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Ритмика. Упражнения на развития слуха, музыкальности и владение телом. Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений, жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

4. Учебно-тематический план

№	Тема учебного занятия	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	2
2	История развития баскетбола. Разучивание стойки игрока. Упражнения с мячами. Развитие быстроты. Подвижные игры.	2
3	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.	2
4	Игра «Мяч в кругу».	2
5	Игра «Называй и не зевай!».	2
6	Закрепление передачи и ловли мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
7	Игра «Подбрось - поймай».	2
8	Разучивание техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.	2
9	Игра «Попади мячом».	2
10	Совершенствование техники ведения. Техника перемещений. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Мини - баскетбол.	2
11	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Развитие двигательных качеств в круговой тренировке. Игра «Догони мяч»	2

12	Игра «Встретятся ли мячи?».	2
13	Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с мячами.	2
14	Обучение передачам мяча партнеру.	2
15	Закрепление техники передачи мяча двумя руками в движении. Развитие координационных способностей. Игра «передал мяч и выходи»	2
16	Игра «Лови и бросай - упасть не давай!».	2
17	Игра «Мяч в ворота».	2
18	Обучение ловли низколетающего мяча. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками при поступательном движении. Развитие ловкости.	2
19	Игра «Мяч соседу»	2
20	Совершенствование техники противодействию получения мяча. Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. Учебная игра.	2
21	Игра «Мячик с горки».	2
22	Обучение групповым действиям в баскетболе. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2
23	Игра «Принеси мяч».	2
24	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	2

25	Игра «Пятнашки»	2
26	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	2
27	Закрепление групповых действий в баскетболе. Совершенствование техники ударов в учебной игре. Развитие выносливости.	2
28	Игра «Два круга с мячом».	2
29	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении.	2
30	Игра «Не пропускай мяч в ворота!».	2
31	Игра «Мяч через сетку».	2
32	Закрепление техники бросков в корзину двумя руками с отскоком от щита. Передача и ловля мяча. Развитие выносливости.	2
33	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Подведение итогов.	2

5. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов для каждой темы (приложение).