

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 23 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области

**РАССМОТРЕНА**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБОУ ООШ № 23 г Сызрани

Мерс А.М. \_\_\_\_\_

Приказ № 121/12 - ОД  
от «29» августа 2025 г.

Учтено мнение Совета родителей

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Сызрань, 2025 г.

## Введение

Привлекательность и популярность игр – в их доступности и зрелищности. Это делает их прекрасным средством для привлечения младших школьников к постоянным занятиям физической культурой и спортом. По разносторонности воздействия на организм занимающихся игры представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствование физических качеств. Игры оказывают и огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины и коллективистических качеств личности.

Баскетбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания. Дети и взрослые, приобретая определенные навыки, самостоятельно и сознательно могут осуществлять постоянное физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долговременную трудоспособность.

## **Пояснительная записка**

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, данная программа ориентируется на достижение этой цели.

### **Актуальность**

Сейчас ни для кого не секрет, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. Начиная с первых классов школьного обучения у детей, резко ограничивается двигательная активность. Домашние задания, занятия в музыкальных и художественных школах (где дети вынуждены сидеть), увлеченное общение с компьютером – все это факторы малоподвижного образа жизни (другими словами – гиподинамии). Если в начальной школе хронические заболевания имеют около 20% учащихся, к окончанию среднего звена около 50%, к окончанию школы 70-75% детей имеют нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения. Эти факты показывают связь между низкой двигательной деятельностью учащихся и их уровнем здоровья.

Данный курс занятий ставит перед собой цель повысить двигательную активность учащихся, развить силу мышц, способствующих укреплению мышечного корсета, привить навыки здорового образа жизни посредством двигательной деятельности.

Данная рабочая программа составлена на основе программы «Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Авторы-составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин.

**Цель программы:** обучение учеников младших классов игре «Баскетбол».

**Задачи:**

- ✓ развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и других физических способностей;
- ✓ совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ целостное развитие физических и психических качеств;
- ✓ воспитание смелости, коллективистских качеств личности;
- ✓ развитие меткости, глазомера, широкого поля зрения;
- ✓ воспитание умения быстро ориентироваться в сложной,

быстроменяющейся обстановке игры;

- ✓ приобретение коммуникативных качеств личности (общительности, контактности), овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Курс программы предназначен для 1-4 классов четырехлетней начальной школы и рассчитан на **135 ч** (1 час в неделю).

1 класс – 33 часа,

2 класс – 34 часов,

3 класс – 34 часов,

4 класс – 34 часов.

### **Предметные результаты обучения**

**К концу занятий по данной программе учащиеся будут знать:**

1. личная гигиена спортсмена, гигиена одежды, помещения;
2. планирование режима дня;
3. рациональное чередование труда и отдыха;
4. формирование правильной осанки посредством физической подготовки;
5. волевые и нравственные качества спортсмена, их развитие с помощью физических упражнений;
6. профилактика травматизма в школе;
7. требования к питанию спортсмена;
8. закаливание организма;
9. формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом;
10. история возникновения баскетбола;
11. правила игры в мини - баскетбол, проведение соревнований.

**Уметь:**

1. выполнять ведение мяча на месте, в движении, со сменой направления и скорости движения;
2. выполнять передвижения в стойке баскетболиста, остановку прыжком и двумя шагами, повороты вперед, назад;
3. выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении в парах, тройках.

4. выполнять броски мяча от плеча, груди одной и двумя руками, с места, после ведения с остановкой и в два шага;
5. уметь выполнять индивидуальные и групповые действия в защите и нападении;
6. играть в мини-баскетбол.

### **Достижение учащимися личностных и метапредметных результатов**

Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.

Первый уровень результатов – приобретение элементарных знаний и умений по избранному виду деятельности, понимание значения этих умений и игровых навыков, понимания значения занятиями физкультурой и спортом для своего здоровья.

Второй уровень результатов – получение детьми игрового и двигательного опыта, осознание правильности выбранного пути его получения. Первое практическое применение приобретенных ЗУН (школьные соревнования). Позитивное отношение школьника к выбранной деятельности будет вырабатываться тогда, когда приобретенные умения и навыки станут для ребенка объектом эмоционального переживания (ценен и полезен для команды).

Третий уровень результатов – приобретение детьми более широкого игрового и двигательного опыта. Для достижения должного уровня необходим выход в открытую общественную среду (участие в соревнованиях городского, регионального, областного масштаба и более высокого ранга).

Переход от одного уровня к другому должен быть последовательным, постепенным.

Достижение трех уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых эффектов социального воспитания и дополнительного образования детей и молодежи, формирование коммуникативной, этической, социальной и гражданской компетентности.

### **Личностные результаты.**

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты.**

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

***В области нравственной культуры:***

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

**Предметные результаты.**

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

## **Содержание программы**

1. теоретическая подготовка;
2. техническая подготовка;
3. тактическая подготовка.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Средства физического воспитания**

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
2. Оздоровительные силы природы – солнечное излучение, воздействие температуры воздуха вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния человека и его работоспособности;
3. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

#### **Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:**

1. Метод строго регламентированного упражнения:
  - ✓ Целостный метод – разучивание упражнения в целом,
  - ✓ Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения),
  - ✓ Сопряженного воздействия - техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

#### **Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок.**

1. Методы стандартного упражнения:
  - Стандартно-непрерывного упражнения,
  - Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
  - Переменно-непрерывного упражнения,
  - Переменно-интервального упражнения,
  - Круговой метод.

#### **Общепедагогические методы, используемые на занятиях.**

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.
4. Беседа с учащимися.
5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.

7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

#### **Методы обеспечения наглядности.**

1. Показ упражнения учителем или учеником.
2. Демонстрация схем, рисунков.
3. Метод направленного про чувствования двигательного действия.

### **Основное содержание курса**

#### **1год обучения**

| <b>№</b> | <b>Темы занятий</b>                                                                       | <b>Количество часов</b> |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|          | <b>Основы знаний</b>                                                                      |                         |
| 1        | Личная гигиена занимающихся спортом                                                       |                         |
| 2        | Режим дня                                                                                 |                         |
| 3        | Утренняя гигиеническая гимнастика                                                         |                         |
|          |                                                                                           |                         |
|          | <b>Практическое содержание занятий</b>                                                    |                         |
| 1        | История возникновения баскетбола в России.<br>Правила игры.                               | 2                       |
| 2        | Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,<br>«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». | 3                       |
| 3        | Упражнения для развития гибкости.                                                         | 3                       |
| 4        | Правила техники безопасности при выполнении<br>упражнений на занятиях                     | 3                       |
| 5        | Сведения о строении и функциях организма<br>человека.                                     | 4                       |
| 6        | Влияние физических упражнений на организм<br>человека.                                    | 3                       |
| 7        | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.                                               | 2                       |
| 8        | Строевые упражнения.                                                                      | 4                       |
| 9        | Упражнения для рук плечевого пояса.                                                       | 3                       |
| 10       | Упражнения для ног.                                                                       | 2                       |
| 11       | Упражнения для шеи и туловища.                                                            | 3                       |
|          | Упражнения для всех групп мышц.                                                           | 1                       |
|          | <b>Итого</b>                                                                              | <b>33 часа</b>          |

#### **2 год обучения**

| <b>№</b> | <b>Темы занятий</b>                 | <b>Количество часов</b> |
|----------|-------------------------------------|-------------------------|
|          | <b>Основы знаний</b>                |                         |
| 1        | Личная гигиена занимающихся спортом |                         |
| 2        | Режим дня                           |                         |
| 3        | Утренняя гигиеническая гимнастика   |                         |
|          |                                     |                         |

|    | <b>Практическое содержание занятий</b>                                                 |                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1  | История возникновения баскетбола в России.<br>Правила игры.                            | 2              |
| 2  | Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». | 3              |
| 3  | Упражнения для развития гибкости.                                                      | 3              |
| 4  | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях                     | 3              |
| 5  | Сведения о строении и функциях организма человека.                                     | 4              |
| 6  | Влияние физических упражнений на организм человека.                                    | 3              |
| 7  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.                                            | 2              |
| 8  | Строевые упражнения.                                                                   | 4              |
| 9  | Упражнения для рук плечевого пояса.                                                    | 3              |
| 10 | Упражнения для ног.                                                                    | 2              |
| 11 | Упражнения для шеи и туловища.                                                         | 3              |
|    | Упражнения для всех групп мышц.                                                        | 3              |
|    | <b>Итого</b>                                                                           | <b>34 часа</b> |

### 3 год обучения

| <b>№</b> | <b>Темы занятий</b>                                                                    | <b>Количество часов</b> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|          | <b>Основы знаний</b>                                                                   |                         |
| 1        | Личная гигиена занимающихся спортом                                                    |                         |
| 2        | Режим дня                                                                              |                         |
| 3        | Утренняя гигиеническая гимнастика                                                      |                         |
|          |                                                                                        |                         |
|          | <b>Практическое содержание занятий</b>                                                 |                         |
| 1        | История возникновения баскетбола в России.<br>Правила игры.                            | 2                       |
| 2        | Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». | 3                       |
| 3        | Упражнения для развития гибкости.                                                      | 3                       |
| 4        | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях                     | 3                       |
| 5        | Сведения о строении и функциях организма человека.                                     | 4                       |
| 6        | Влияние физических упражнений на организм человека.                                    | 3                       |
| 7        | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.                                            | 2                       |
| 8        | Строевые упражнения.                                                                   | 4                       |
| 9        | Упражнения для рук плечевого пояса.                                                    | 3                       |
| 10       | Упражнения для ног.                                                                    | 2                       |
| 11       | Упражнения для шеи и туловища.                                                         | 3                       |
|          | Упражнения для всех групп мышц.                                                        | 3                       |
|          | <b>Итого</b>                                                                           | <b>34 часа</b>          |

### 4 год обучения

| №                                      | Темы занятий                                                                           | Количество часов |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Основы знаний</b>                   |                                                                                        |                  |
| 1                                      | Личная гигиена занимающихся спортом                                                    |                  |
| 2                                      | Режим дня                                                                              |                  |
| 3                                      | Утренняя гигиеническая гимнастика                                                      |                  |
| <b>Практическое содержание занятий</b> |                                                                                        |                  |
| 1                                      | История возникновения баскетбола в России.<br>Правила игры.                            | 2                |
| 2                                      | Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». | 3                |
| 3                                      | Упражнения для развития гибкости.                                                      | 3                |
| 4                                      | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях                     | 3                |
| 5                                      | Сведения о строении и функциях организма человека.                                     | 4                |
| 6                                      | Влияние физических упражнений на организм человека.                                    | 3                |
| 7                                      | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.                                            | 2                |
| 8                                      | Строевые упражнения.                                                                   | 4                |
| 9                                      | Упражнения для рук плечевого пояса.                                                    | 3                |
| 10                                     | Упражнения для ног.                                                                    | 2                |
| 11                                     | Упражнения для шеи и туловища.                                                         | 3                |
|                                        | Упражнения для всех групп мышц.                                                        | 3                |
|                                        | <b>Итого</b>                                                                           | <b>34 часа</b>   |

### Тематическое планирование курса «Баскетбол для начинающих»

| № урока | Тема                                          | Краткое содержание занятий                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1–4     | Первоначальное обучение передаче и ловле мяча | Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола. Игры: «Пас себе», «Салки-елочки» |
| 5–10    | Освоение техники ведения мяча                 | Бег приставными шагами. Остановка прыжком по сигналу. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом. Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры с бегом. Беседа: «Режим дня спортсмена»          |
| 11–14   | Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча   | Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой с отскоком от пола. Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Мяч в обруч». Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками.                                                               |
| 15–20   | Развитие физических качеств                   | Упражнения для развития гибкости, ловкости. Игры с бегом и прыжками.                                                                                                                                                                                                                            |
| 21–26   | Ведение мяча с последующей передачей          | Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля.                                                                                                                                                                                                                                |

| № урока | Тема                        | Краткое содержание занятий                               |
|---------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|
| 27–32   | Броски в кольцо             | Броски мяча в кольцо с места, после ведения и остановки. |
| 33(–34) | Развитие физических качеств | Упражнения на развитие силы, силовой выносливости.       |

### Материально-техническое обеспечение учебного процесса

| №  | Наименование спортивного инвентаря |
|----|------------------------------------|
| 1  | Стенка гимнастическая (шведская)   |
| 2  | Канат подвесной                    |
| 3  | Маты гимнастические                |
| 4  | Скамейки                           |
| 5  | Перекладина для подтягивания       |
| 6  | Палки гимнастические               |
| 7  | Скакалки                           |
| 8  | Мячи малые сшивные                 |
| 9  | Мячи большие (баскетбольные) №5,6  |
| 10 | Мячи волейбольные                  |
| 11 | Мячи футбольные                    |
| 12 | Мячи набивные                      |
| 13 | Обручи гимнастические              |

### Список литературы

А.И. Бондарь «Баскетбол в школе», Минск «Народная Асвета», 1982

Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко «Физическое воспитание», М.: «Высшая школа», 1989

Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. «Баскетбол» примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, М.: издательство «Спорт», 2004

А.П. Матвеев «Физическая культура», программы общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2007

В.И. Лях «Физическая культура», рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011

### Литература для учителя

Л.Былеева, И.Коротков, В. Яковлев «Подвижные игры», М.: «Физкультура и спорт», 2007

В.Д. Ковалев «Спортивные игры», М.: «Просвещение», 1988

Е.Я. Гомельский Материалы курса «Баскетбольная секция в школе», М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009

### **Литература для обучающихся**

В.И. Лях «Физическая культура», 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012

Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев «Ура, физкультура!» 2-4 классы, М.: Просвещение, 2006

### **Электронные образовательные ресурсы**

<http://www.school-collection.edu.ru> (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)

<http://www.it-n.ru> (русская версия международного проекта Сеть творческих учителей)

<http://www.1september.ru/ru/> (сайт издательства «1 сентября»)