

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани**

**РАССМОТРЕНО**  
Председатель ШМО  
учителей начальных  
классов

---

Кандалова А.В.  
Протокол № 1  
от «27» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
и.о. директора по учебно-  
воспитательной работе

---

Артемкина О.А.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ СОШ № 9 г.  
Сызрани

---

Просвирнина Л.В.  
Приказ № 279 – ОД  
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Баскетбол для начинающих»**

**для обучающихся 1-4 классов**

Сызрань, 2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» для 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 170 часов), исходя из 1 часа занятий в неделю – 34 часа в год.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1-4 класс**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

### **знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и●
- совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;●
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной●
- техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и●
- тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых,●
- скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической●
- и технической подготовленности и требования к технике и правилам их
- выполнения;

основное содержание правил соревнований по баскетболу;•

жесты баскетбольного судьи;•

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;•

### **уметь**

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

выполнять технические приемы и тактические действия;•

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма)• на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты баскетбольного судьи;•

проводить судейство по баскетболу.•

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1-4 класс**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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 различного масштаба.

### **Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

### **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

### **Ловля мяча**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

### **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

### **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

### **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

### **Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

### **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей,

выносливости, гибкости

### **Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

**Тематическое планирование с определением основных видов  
внеурочной деятельности 1-4 классов**

| №  | Наименование разделов, тем                                                        | Всего часов                             | Количество часов |           |           |           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|
|    |                                                                                   |                                         | 1 кл.(34ч)       | 2 кл.(34) | 3 кл.(34) | 4 кл.(34) |
| 1  | Основы знаний                                                                     | В процессе занятий                      |                  |           |           |           |
| 2  | Передвижения и остановки без мяча                                                 | 13                                      | 6                | 3         | 2         | 2         |
| 3  | Ловля мяча                                                                        | 11                                      | 4                | 3         | 3         | 1         |
| 4  | Передача мяча                                                                     | 11                                      | 4                | 3         | 3         | 1         |
| 5  | Ведение мяча                                                                      | 28                                      | 9                | 7         | 6         | 6         |
| 6  | Броски мяча                                                                       | 23                                      | 5                | 6         | 6         | 6         |
| 7  | Отбор мяча                                                                        | 7                                       | -                | 2         | 2         | 3         |
| 8  | Отвлекающие приемы (финты)                                                        | 7                                       | -                | 2         | 2         | 3         |
| 9  | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 7                                       | 3                | 2         | 2         | -         |
| 10 | Тактика игры                                                                      | 37                                      | 3                | 6         | 8         | 10        |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты                                                         | В процессе учебно-тренировочных занятий |                  |           |           |           |
| 12 | Физическая подготовка                                                             | В процессе учебно-тренировочных занятий |                  |           |           |           |
| 13 | Судейская практика                                                                | 2                                       | -                | -         | -         | 2         |
|    | <b>Всего:</b>                                                                     |                                         | <b>34</b>        | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> |

### Тематическое планирование 1-4 класс

| № | Содержание курсы                                                                  | Тематическое планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p><b>Основы знаний</b></p> <p><b>В процессе учебно-тренировочных занятий</b></p> | <p>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.</p> <p>Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.</p> <p>Тактические действия в баскетболе.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей</p>                                                                                                                                     | <p>Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.</p>                                                                                                                                                                                 |
| 2 | <p><b>Передвижения и остановки без мяча</b></p> <p><b>(15 часов)</b></p>          | <p>Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком.</p> <p>Прыжки, повороты вперед, назад.</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)</p> | <p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой</p> |



|   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | деятельности.                                                                                                                                           |
| 3 | <b>Ловля мяча<br/>(12 часов)</b>    | <p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками на уровне груди;</li> <li>• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                | Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.                                                |
| 4 | <b>Передача мяча<br/>(12 часов)</b> | <p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |
| 5 | <b>Ведение мяча<br/>(32)</b>        | <p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p> | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
|   | <b>Броски мяча<br/>(28 ч)</b>       | Бросок мяча двумя руками от груди с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Описывать технику                                                                                                                                       |

|    |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                    | <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке</p> <p>Штрафной бросок</p> | <p>выполнения бросков мяча в корзину,</p> <p>анализировать правильность выполнения,</p> <p>находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p> |
| 7  | <b>Отбор мяча<br/>(10ч)</b>                                                                        | <p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника</p> <p>Накрывание мяча при броске</p>                                                | <p>Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности</p>                                                                                                                                |
| 8  | <b>Отвлекающие приемы (финты)<br/>(9 ч)</b>                                                        | <p>Финты без мяча</p> <p>Финты с мячом</p>                                                                                                                                                 | <p>Применять отвлекающие маневры в игре.</p>                                                                                                                                                                       |
| 9  | <b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br/>(8 ч)</b> | <p>Сочетание приемов без броска мяча в кольцо</p> <p>Сочетание приемов с броском мяча в кольцо</p>                                                                                         | <p>Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.</p>                                                                                                                                              |
| 10 | <b>Тактика игры<br/>(39 ч)</b>                                                                     | <p>Индивидуальные действия в нападении и защите</p> <p>Групповые действия в нападении и защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие двух игроков;</li> </ul>       | <p>Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую,</p> <p>использовать ее в процессе игровой</p>                                                                                           |

|    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);</li> <li>• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)</li> <li>• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;</li> <li>• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)</li> </ul> <p>Двусторонняя учебная игра</p> | <p>деятельности. Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> |
| 11 | <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p> | <p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p> <p>Игры, развивающие физические способности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола</p>                                                                                                              |
| 12 | <p><b>Физическая подготовка</b></p> <p>В процессе учебно-тренировочных</p>             | <p>Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами.</p>                                                                                                                                         |

|           |                                      |                            |                                                                                              |
|-----------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | занятий                              | выносливости, гибкости     | Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| <b>13</b> | <b>Судейская практика<br/>( 5 ч)</b> | Судейство игры в баскетбол | Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.               |