

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 48»



РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/ Малышева С.В.

Протокол № 1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____/ Малышева С.В.

27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №48

_____/ Фомина Э.Г.

Приказ № 284-ОД от 27.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
для обучающихся 3 классов

Составитель:

Русин Олег Геннадьевич, учитель
физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для 3 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 286 (с изменениями и дополнениями)

2. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 48.

Данная программа представляет собой программу внеурочной деятельности для обучающихся начальной школы по спортивно-оздоровительному направлению.

Цели программы:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование и развитие школьников, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь школьникам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, спортивно-оздоровительной направленности.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

- способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценно существования в современном обществе, в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- способствовать развитию позитивного отношения детей к базовым ценностям современного российского общества;
- способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

Внеурочная спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на **принципах**: природосообразности, культуросообразности, коллективности, поддержки самоопределения воспитанника.

Принцип природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов.

Принцип культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

Трактовка **принципа коллективности** применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип поддержки самоопределения воспитанника в спортивно-оздоровительной деятельности — процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Согласно действующему в МБОУ СОШ № 48 плану внеурочной деятельности программа реализуется в объеме 68 часов на уровне начального общего образования по 1 часу в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

В результате освоения программного материала обучающиеся будут:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низк ий	Средн ий	Высо кий	Низки й	Сред ний	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5- 6,4	5,8 и менее
2	Координацио нные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8- 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3- 10,6	10,2 и менее 9,7
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115- 135	155 и более	90 и менее	110- 130	150 и более
4	Выносливост ь	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730- 900	1100 и более	500 и менее	600- 800	900 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пере- кладине из виса, кол-во раз (маль- чики) на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

В результате освоения программного материала второго года обучения обучающиеся будут:

Иметь представления:

О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры баскетбол, волейбол.

Уметь:

Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки й	Средни й	Высоки й	Низки й	Средни й	Высоки й
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационны е	Челночный бег 3х10 м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,0	11,2	10,7- 10,1	9,3
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	8	1	2-3	4	3	6-10	14

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низк ий	Средн ий	Высок ий	Низк ий	Средн ий	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	6,8	6,7- 5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координацион ные	Челночный бег 3х10 м, с	9	10,2	9,9- 9,3	8,8	10,8	10,3- 9,7	9,3
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120	130- 150	175	110	135- 150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	800	850- 1000	1200	600	700- 900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0

		сидя, см							
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	9	1	3-4	5	3	7-11	16

В результате освоения программного материала третьего года обучения обучающиеся будут:

Знать и иметь представления:

О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самонаблюдения;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

№ п/п	Физическое способно сти	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из	10	1	3-4	5	4	8-13	18

		виса лежа, кол-во раз (дев.)							
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни; развитие специфических физических качеств, по определенному виду спортивных игр;
- понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивных игр и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесии.
- ориентироваться в видах: спортивных игр баскетбол, волейбол
- выявлять связь занятий с досугом и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исправления ошибок по ходу выполнения упражнения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- проведение соревнований по упрощённым правилам баскетбола, волейбола;
- проведение теоретического тестирования;
- контроль за физическим развитием;
- заполнение индивидуальных карточек тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (в процессе занятий).

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в процессе занятий):

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами;

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г.), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Появление мяча и игры с мячом	1	https://fizkultura.ru/sci/basketball/1
2	Стойка баскетболиста	1	
3	Передача в стойке баскетболиста	1	
4	Ловля и передача мяча в парах	1	
5-6	Ведение мяча на месте (правой и левой)	2	
7-8	Ведение шагом и бегом по прямой	2	
9	Остановка в шаге	1	
10	Остановка в шаге и прыжком	1	
11-12	Броски в кольцо снизу двумя руками	2	
13	Броски от груди двумя руками	1	
14	Передача мяча от груди после ведения	1	
15	Передача мяча от груди в движении	1	
16	Передачи в движении (игра «Передай – беги»)	1	
17-18	Ведение + остановка + передача	2	
19	Игра «Попади в обруч» (метание в цель)	1	
20	Эстафеты с ведением и передачами	1	
21	Броски после ведения (шаг – бросок)	1	
22	Игра «Охотники и утки» (с мячом)	1	
23	Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	
24	Эстафеты с ведением и бросками в корзину.	1	
25-26	Мини-баскетбол 2×2 (упрощённые правила)	2	
27-28	Мини-баскетбол 3×3	2	
29	Развитие физических качеств	2	
30	Тестирование	1	
31-32	Игра по упрощённым правилам в баскетбол	2	
33-34	Спортивный праздник «Мяч – мой друг»	2	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Первые шаги в баскетболе», Ю.И. Портных, 1987 год;
2. «500 игр и эстафет», В.В. Кузина, С.А. Полиевский, 2003 год;
3. «Подвижные игры» В.Г. Яковлев, 1991 год.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200802112>

<https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1>