

Приложение № 23
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МАОУ лицей №39,
утвержденной приказом МАОУ лицей № 39
от 04.12.2017 г. № 94

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для 1 - 4 классов
(срок реализации 1 год)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Ожидаемые результаты

Общие:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

№	Содержание	Основная направленность
1	Основы знаний	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.
2	Техническая подготовка	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой ведения мяча, техникой ловли, передачи и бросков мяча. Освоение индивидуальных защитных действий. Закрепление техники и развитие координационных способностей.
3	Тактическая подготовка	Тактика свободного, позиционного нападения, личная защита.
4	Общеспортивная подготовка	Парные и групповые, акробатические упражнения. Бег, прыжки, подвижные игры. Соревнования.

3. Тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.
2.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.
3.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.

4.	Правила соревнований	1	Теория правил игры в мини-баскетбол и баскетбол. Игра в мини-баскетбол.
5.	Развитие двигательных качеств	1	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20м. Ускорение из различных исходных положений.
6.	Тактика нападения	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест
7.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча с разной высотой отскока. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах, на месте. Бросок мяча после ведения. Игра в мини-баскетбол.
8.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в баскетбол
9.	Развитие двигательных качеств	1	Опорные и простые прыжки. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
10.	Тактика нападения	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест
11.	Правила соревнований	1	Жесты судей
12.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
13.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после отскока. Игра в баскетбол
14.	Техника передвижений, ведения, передач,	1	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча

	бросков		со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол
15.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в баскетбол
16.	Развитие двигательных качеств	1	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15м. Ускорение из различных исходных положений
17.	Тактика нападения	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест
18.	Тактика нападения	1	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»
19.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол
20.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол
21.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в баскетбол
22.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол
23.	Развитие двигательных навыков	1	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.
24.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя

			руками снизу в движении. Игра.
25.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол
26.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Игра в баскетбол
27.	Тактика защиты	1	Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.
28.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после отскока. Игра
29.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра.
30.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Игра.
31.	Тактика защиты	1	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
32.	Тактика игровых действий	1	Совершенствование изученных игровых комбинаций, игра.
33-34	Прием контрольных нормативов	1	Прием контрольных нормативов по ОФП