

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №1
муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 136 от 22 августа 2021 года

Директор  Титова И.О.



Программа внеурочной деятельности

«Мы играем в баскетбол»

Цели программы

направление развития личности школьника

спортивно-оздоровительное

(общественно-патриотическое, духовно-нравственное, социальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное)

4 класс

срок реализации 2021 – 2022 учебный год

учитель Пиманова Татьяна Алексеевна

высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете

протокол № 4 от 26 августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНА

зам. директора по У ВР

 / Физилова Е.В.

26 августа 2021 года

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе авторской программы «Физическая культура» 1-4классы (раздел «Подвижные игры») в соответствии с требованиями начального общего образования (автор программы В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019).

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу для общеобразовательных школ и рассчитана на 70 часов год, из расчета 2 часа в неделю

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

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, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). 2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. 2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. 3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. 4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Методы и формы обучения

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы: Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематическое планирование

Тема занятия	Количество часов
Правила безопасности на занятиях	1
Перемещения; ловля - передача и ведения мяча на месте	1
Передача одной рукой от плеча	1
Передача мяча двумя руками над головой	1
Техника броска после ведения мяча	1
Техника поворотов в движении	1
Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1
Техника броска в движении после ловли мяча	1
Техника броска в прыжке с места	1
Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1
Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1
Учет по технической подготовке	1
Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча	1
Техника ведения и передач в движении	1
Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1
Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1
Техника отвлекающих действий на бросок	1
Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1
Техника выбивания мяча после ведения	1
Техника атаки двух нападающих против одного защитника	1
Выбивание мяча при ведении	1
Передача одной рукой с поворотом	1
Прием нормативов по технической подготовке	1
Передача в движении в парах, в тройках	1
Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1
Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после	1

штрафного броска	
Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1
Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	1
Прием нормативов по технической подготовке	1
Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	1
Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1
Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1
Техника ведения на максимальной скорости	1
Прием нормативов по технической и специальной подготовки	1
Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Игра в стритбол и баскетбол	1
Итого	35

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата		Тема урока
	По плану	Факти ч.	
1			Правила безопасности на занятиях
2			Перемещения; ловля - передача и ведения мяча на месте
3			Передача одной рукой от плеча
4			Передача мяча двумя руками над головой
5			Техника броска после ведения мяча
6			Техника поворотов в движении
7			Техника ловли мяча, отскочившего от щита
8			Техника броска в движении после ловли мяча
9			Техника броска в прыжке с места
10			Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке
11			Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча
12			Учет по технической подготовке
13			Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча
14			Техника ведения и передач в движении
15			Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу
16			Техника отвлекающих действий на передачу с последующим

			проходом
17			Техника отвлекающих действий на бросок
18			Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание
19			Техника выбивания мяча после ведения
20			Техника атаки двух нападающих против одного защитника
21			Выбивание мяча при ведении
22			Передача одной рукой с поворотом
23			Прием нормативов по технической подготовке
24			Передача в движении в парах, в тройках
25			Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита
26			Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска
27			Техника передач в движении, нападение через центрального игрока
28			Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»
29			Прием нормативов по технической подготовке
30			Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.
31			Закрепление техники и тактики в игре, бросков
32			Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры
33			Техника ведения на максимальной скорости
34			Прием нормативов по технической и специальной подготовки
35			Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Игра в стритбол и баскетбол