


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»
МАОУ «СОШ № 134»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №134»

Рассмотрено на заседании МС школы протокол № 1 от «25» 08.2021 г.	Рассмотрено на педагогическом совете протокол № 1 от «26» 08.2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР <u>М. А. Дугина</u> «26» 08.2021 г.	«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ №134»  /А.М. Бухарметова приказ № 328/1-о/д от «27» 08.2021 г.
---	--	--	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры
баскетбол для начинающих»
по направлению: Спортивно-оздоровительное
для учащихся **2** классов
начального общего образования
на **2021/2022 учебный год**

Составитель:
Клиновицкий Валерий Григорьевич
учитель физической культуры

Срок реализации программы:
01.09.2021-31.05.2022

Барнаул, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- 3.Учебный план МАОУ «СОШ №134» на 2021 – 2022 учебный год.
- 4.Годовой календарный график на 2021 – 2022 учебный год.
- 5.Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ №134».
6. Программы внеурочной деятельности 1- 4класс. М.В. Васюкова, Е.А. Шаповалова.

Курс рассчитан на 1 час в неделю продолжительностью 35 минут, всего 33 ч. в соответствии с годовым календарным графиком на 2021 – 2022 учебный год.

Цели программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни; развития интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- формирование общих представлений о баскетболе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения баскетболу;
- изучение и совершенствование технических приемов игры;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в баскетбол, о ее значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причину успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих:

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование начальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Теоретические сведения. История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ УРОКА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ТЕМА УРОКА	Примечание (ссылка, технологическая карта урока)
1	01.09.-04.09.	Водный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	
2	06.09.-11.09.	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма. Влияние занятий баскетболом на организм и личность занимающихся	
3	13.09.-18.09.	Баскетбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с баскетбольной терминологией	
4	20.09.-25.09	Правила баскетбола, техника и тактика игры	
5	27.09.-02.10.	Стойка игрока. Бег. Специальные беговые упражнения	
6	04.10.-09.10.	Общеразвивающие упражнения с	

		малыми мячами. Бег с преодолением препятствий	
7	11.10.-16.10.	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий	
8	18.10.-23.10.	Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
9	25.10.-29.10.	Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения	
10	08.11.-13.11.	Упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища	
11	15.11.-20.11.	Передача и ловля мяча двумя руками	
12	22.11.-27.11.	Остановка двумя шагами и прыжком	
13	15.11.-20.11.	Повороты без мяча и с мячом	
14	29.11.-04.12.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	
15	06.12.-11.12.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	
16	13.12.-18.12.	Ведение мяча в высокой стойке на месте	
17	20.12.-25.12.	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	
18	27.12.-30.12.	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	
19	10.01.-15.01.	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	
20	17.01.-22.01.	Контрольные упражнения Игры и эстафеты «Кто лучше», «кто больше»	
21	24.01.-29.01.	Бросок мяча от груди двумя руками с места	
22	31.01.-05.02.	Бросок мяча от груди одной рукой с места	
23	07.02.-12.02.	Бросок мяча двумя руками сверху	
24	21.02.-26.02.	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом	
25	28.02.-05.03.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
26	07.03.-12.03.	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу	
27	14.03.-19.03.	Правила мини-баскетбола	
28	21.03.-26.03.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	
29	04.04.-09.04.	Индивидуальная личная защита	
30	11.04.-16.04.	Контрольные упражнения	
31	18.04.-23.04.	Подвижные игры и эстафеты. «Пятнашки с небольшим мячом»	
32	25.04.-30.04.	Подвижные игры и эстафеты. «Мяч соседу, Мяч на полу»	
33	02.05.-07.05.	Подвижные игры и эстафеты с передачей мяча в колонне стоя и сидя на скамейке	