

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жемчужненская средняя школа №1

Согласовано:
Зам. директора по УВР

С.А. Катцына
31.08.2018г.

Утверждено:
Директор школы

Рухович Е.А.
Приказ от 31.08.2018 г. № 57



**Программа
внеурочной деятельности
для 3-4 класса
секции
«Баскетбол»
(спортивно - оздоровительное направление)
на 2018-2019
учебный год
(34 часа)
Гончаров Вадим Анатольевич**

Рассмотрена
на школьном методическом
объединении классных
руководителей
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

п. Колодезный, 2018г.

Результаты освоения курса «Баскетбол»

Ученик научится

Ученик получит возможность

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические действия из баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - проявлению положительных качеств личности и управлению своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлению дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - планирования собственной деятельности, распределения нагрузки и организации отдыха в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения.
---	---

Содержание курса «Баскетбол»

№	Название раздела	Количество часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Теоретические занятия	2	Групповые занятия	Изучить историю возникновения и развития игры в баскетбол; знать терминологию и правила игры в баскетбол; овладеть знаниями по технике безопасности во время занятий; уметь контролировать нагрузку во время занятий.
2	Физическая подготовка	2	Групповые занятия	Выполнять упражнения общей физической подготовки, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.
3	Техническая подготовка	4	Индивидуальная подготовка учащихся	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.

				<p>Ловля и передача одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением противника.</p> <p>Ловля и передача в парах, тройках, квадрате, круге. Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением противника.</p> <p>Бросок мяча с места и после ведения, с двух шагов.</p>
4	Тактическая подготовка	16	Групповые занятия	<p>Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание, выбивание, перехват мяча.</p> <p>Тактика взаимодействия в парах, тройках. Позиционное нападение, личная и зонная защита в игровых взаимодействиях. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.</p>
5	Соревновательная деятельность	10	Групповые занятия	<p>Совершенствовать тактико-технические действия и игровой ситуации. Преодолевать трудности, проявлять волевые качества, сотрудничать со сверстниками, старшими.</p>
ИТОГО:		34		

Календарно-тематический план

№ п.п.	Дата	Темы занятий
Теоретические занятия (2 ч)		
1		История появления баскетбола как игры . Терминология и правила игры. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

2		Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
Физическая подготовка (2 ч)		
3-4		Упражнения скоростно-силовой направленности; развитие координационных способностей, гибкости
Техническая подготовка (4 ч)		
5-6		Стойки баскетболиста, перемещение по площадке без мяча, с мячом. Ведение мяча, передачи мяча на месте, в движении, со сменой мест.
7-8		Передачи мяча в парах, колоннах; броски по кольцу с ближних и средних дистанций; одной от плеча, двумя от груди
Тактическая подготовка (16 ч)		
9-10		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
11-15		Групповые тактические действия в нападении и защите
16-20		Командные тактические действия в нападении и защите
21-24		Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам
Соревновательная деятельность. (10 ч)		
25-34		Соревнования по баскетболу