

МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»

Рассмотрено:  
Руководитель МО  
Шевская Я.В.

Протокол № 1  
« 28 » августа 2019г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
по ВР  
Л.Г.Бутакова

« 30 » августа 2019г.

Утверждаю:  
Директор МОУ ИРМО  
«Кудинская СОШ»  
Н.Г.Поляк

« 30 » августа 2019 г.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Баскетбол для начинающих»  
для обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Направление деятельности  
«Спортивно-оздоровительное»

Составитель:

Конечная Наталья Александровна

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- формирование элементарных представлений о ценностях многонационального российского общества.
- формирование элементарных представлений уважительного отношения к иному мнению истории и культуре других народов
- формирование элементарных представлений общих представлений об игре в баскетбол о её значении в жизни человека роли укрепления здоровья физическом развитии и физической подготовленности.
- Представление о жизненно важных навыках и умений посредством обучения игре в баскетбол.
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом подвижным играм формам активного отдыха и досуга

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **с указанием форм организации и видов внеурочной деятельности**

#### **1 класс**

**1**

#### **раздел: баскетбол**

Обучение игры в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Ознакомление с правилами игры в баскетбол в процессе внеурочной деятельности. Обучение элементам: передвижения в стоке баскетболиста, остановки двумя шагами, ловли и передачи мяча; демонстрировать ведения мяча различными способами, выполнения бросков мяча в корзину.

Ловля и передача мяча

- обучение техники ловли и передачи мяча

Остановки двумя шагами

- обучение техники остановки двумя шагами

Ведение мяча

- обучение техники ведения мяча различными способами

Броски мяча в кольцо

- обучение техники бросков мяча в корзину

#### **2 раздел: Подвижные игры с элементами баскетбола**

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
- подготовка к занятиям
- изучение правил игр

Практическая часть:

- Ловля и передачи мяча  
«Наседка и ястребы», «Свободное место», «Всадники», «Ловец и перехватчик»  
«Кто быстрее».

- Ведение мяча  
«Салки», «Вызов номеров», «Пройди защитника», «Выбей мяч»,  
«Один хвост хорошо, а два лучше», «Ведение со скакалкой».

- Сочетание изученных способов  
«Старт за мячом», «Наездники», «Быстрый прорыв», «Массовый баскетбол»

– Спортивные состязания  
«Спортивные праздники», «Веселые Старты», «Старты Надежд»

## **2 класс**

### **1 раздел: баскетбол**

Освоение игры в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.  
Ознакомление с правилами игры в баскетбол в процессе внеурочной деятельности.  
Обучение элементам: передвижения в стоке баскетболиста, остановки двумя шагами, ловли и передачи мяча; демонстрировать ведения мяча различными способами, выполнения бросков мяча в корзину.

Ловля и передача мяча  
– обучение техники ловли и передачи мяча

Остановки двумя шагами  
– обучение техники остановки двумя шагами

Ведение мяча  
– обучение техники ведения мяча различными способами

Броски мяча в кольцо  
– обучение техники бросков мяча в корзину

### **2 раздел: Подвижные игры с элементами баскетбола**

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
- подготовка к занятиям
- изучение правил игр

Практическая часть:

- Ловля и передачи мяча  
«Наседка и ястребы», «Свободное место», «Всадники», «Ловец и перехватчик»  
«Кто быстрее».

- Ведение мяча  
«Салки», «Вызов номеров», «Пройди защитника», «Выбей мяч»,  
«Один хвост хорошо, а два лучше», «Ведение со скакалкой».
- Сочетание изученных способов  
«Старт за мячом», «Наездники», «Быстрый прорыв», «Массовый баскетбол»
- Спортивные состязания  
«Спортивные праздники», «Веселые Старты», «Старты Надежд»

### **Зкласс**

#### **1 раздел: баскетбол**

Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Изучить правила игры в баскетбол в процессе внеурочной деятельности. Обучить технику передвижения в стойке баскетболиста, технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, технику остановки двумя шагами, технику остановки прыжком, технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Обучить технику выполнения бросков мяча в корзину. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.

Ловля и передача мяча

- обучить технику выполнения ловли и передачи мяча

Ведения мяча

- обучить технику выполнения ведения мяча

Бросков мяча в корзину

- обучить технику выполнения бросков мяча в корзину

Стойке баскетболиста

- обучить технику выполнения стойке баскетболиста

#### **2 раздел: Подвижные игры с элементами баскетбола**

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
- подготовка к занятиям
- изучение правил игр

Практическая часть:

- Ловля и передачи мяча  
«Наседка и ястребы», «Свободное место», «Всадники», «Ловец и перехватчик»  
«Кто быстрее».

- Ведение мяча  
«Салки», «Вызов номеров», «Пройди защитника», «Выбей мяч»,  
«Один хвост хорошо, а два лучше», «Ведение со скакалкой».

- Сочетание изученных способов  
«Старт за мячом», «Наездники», «Быстрый прорыв», «Массовый баскетбол»

– Спортивные состязания  
«Спортивные праздники», «Веселые Старты», «Старты Надежд»,  
«День Здоровья», «Мини-баскетбол»

#### **4класс**

### **1 раздел: баскетбол**

Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Изучить правила игры в баскетбол в процессе внеурочной деятельности. Обучить технику передвижения в стойке баскетболиста, технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, технику остановки двумя шагами, технику остановки прыжком, технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Обучить технику выполнения бросков мяча в корзину. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.

Ловля и передача мяча

- обучить технику выполнения ловли и передачи мяча

Ведения мяча

- обучить технику выполнения ведения мяча

Бросков мяча в корзину

- обучить технику выполнения бросков мяча в корзину

Стойке баскетболиста

- обучить технику выполнения стойке баскетболиста

### **2 раздел: Подвижные игры с элементами баскетбола**

Теоретическая часть:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
- подготовка к занятиям
- изучение правил игр

Практическая часть:

- Ловля и передачи мяча

«Наседка и ястребы», «Свободное место», «Всадники», «Ловец и перехватчик»  
«Кто быстрее».

- Ведение мяча

«Салки», «Вызов номеров», «Пройди защитника», «Выбей мяч»,  
«Один хвост хорошо, а два лучше», «Ведение со скакалкой».

- Сочетание изученных способов  
«Старт за мячом», «Наездники», «Быстрый прорыв», «Массовый баскетбол»

– Спортивные состязания  
«Спортивные праздники», «Веселые Старты», «Старты Надежд», «День Здоровья»,  
«Мини-баскетбол»

### **Формы организации внеурочной деятельности**

- Состязания
- Эстафеты
- Подвижные игры
- Экскурсии

### **Виды внеурочной деятельности:**

- Игровая деятельность;
- Познавательная деятельность;
- Соревновательная
- Творческая.

### **Формы организации и виды внеурочной деятельности**

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Экскурсии	Познавательные
День Здоровья	Соревновательный
Подвижные игры	Игровые
Спортивные праздники	Досуговое общении

### 3. Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Тема	количество часов
1	Ловля и передача мяча	3ч
2	Ведения мяча	4ч
3	Бросок мяча в корзину	3ч.
4	Остановки и стойки баскетболиста	3ч.
5	Теоретическая часть	4ч.
6	Практическая часть	17ч.
7	Итого	34ч

Тематическое планирование.

#### 2 класс

№ п/п	Тема	количество часов
1	Ловля и передача мяча	3ч
2	Ведения мяча	4ч
3	Бросок мяча в корзину	3ч.
4	Остановки и стойки баскетболиста	3ч.
5	Теоретическая часть	4ч.
6	Практическая часть	17ч.
7	Итого	34ч

Тематическое планирование.

#### 3 класс

№ п/п	Тема	количество часов
1	Ловля и передача мяча	3ч
2	Ведения мяча	4ч
3	Бросок мяча в корзину	3ч.
4	Остановки и стойки баскетболиста	3ч.
5	Теоретическая часть	4ч.
6	Практическая часть	17ч.
7	Итого	34ч

Тематическое планирование.

#### 4 класс

№ п/п	Тема	количество часов
1	Ловля и передача мяча	3ч
2	Ведения мяча	4ч
3	Бросок мяча в корзину	3ч.
4	Остановки и стойки баскетболиста	3ч.
5	Теоретическая часть	4ч.
6	Практическая часть	17ч.
7	Итого	34ч

