

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; продемонстрировать 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 общения

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

