

Приложение  
к Адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования учащихся с  
задержкой психического развития (Вариант 7.1)  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа  
№5» г. Черногорска  
Приказ от 26.08. 2021 г. № 230/1

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Страна Баскетболия»  
для 2-4 классов  
спортивно-оздоровительное направление  
Срок реализации 3 года

г. Черногорск

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

### **Результаты курса внеурочной деятельности:**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- воспитание культуры общения, патриотизма, уважения к Отечеству.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к товарищам.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
- овладение элементом игры в баскетбол.
- снижение заболеваемости.

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

##### **Регулятивные**

- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- развивать умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

##### **Коммуникативные**

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

##### **Познавательные**

- овладение основами самоконтроля и самооценки;
- овладевать навыками способов передачи, ведении мяча бросках в кольцо;
- овладевать навыками сочетанием приёмов ведения, передачи броска;
- ознакомление с игрой и правилами игры в баскетбол;
- научиться играть в подвижные игры эстафеты с мячом.

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

Спортивная игра в баскетбол очень интересная и увлекательная.

Раздел «Основы знаний» содержит знания об игре баскетбол. Игра в баскетбол появилась в конце XIX в. Её создателем считается Джеймс Нейсмит, преподаватель одного из колледжей США. Он придумал для студентов новую игру, которую назвал «баскетбол» («баскет»- корзина, «бол»-мяч). Игра быстро

распространилась по всей Америке и других странах мира. В 1932г. Была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА). В программу Олимпийских игр баскетбол включили в 1935 г. В России первые кружки баскетбола появились в 1906 г в Петербурге. В 1920г в Москве и Петербурге начали проводится соревнования. В 1952 г команда Советского Союза впервые участвовала в XV Олимпийских играх (Хельсинки), где завоевала серебряные медали, проиграв команде США. В 1972г впервые в истории Олимпийских игр команда СССР завоевала титул олимпийских чемпионов, обыграв в финале баскетболистов США. Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества; скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений. Игра развивает самостоятельность, инициативу, волю к победе, целеустремлённость, терпение и взаимовыручку. Она развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнёров и соперников. Баскетбол-игра резкая и быстрая с постоянными силовыми контактами и единоборствами, резкими ускорениями, внезапными остановками. Чтобы избежать травм необходимо выполнять правила техники безопасности

1.Перед игрой необходимо сделать разминку.

2. Играть только в спортивной форме.

3.Не отбирать мяч вдвоём, втроём, не толкаться.

Раздел «Развитие двигательных способностей»

1.Укрепление здоровья улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

2. Овладение «школой движений».

3.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

4.Выработка представления об игре баскетбол, соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

5.Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

6.Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры.

Раздел «Двигательные умения и навыки»

Освоение технике игры в баскетбол. Освоение техникой передвижений. Остановок и стоек. Стойка игрока (высокая, средняя, низкая). Перемещение в стойке приставным шагом, боком. лицом по ходу движения, Обучение остановке в шаге. Остановке в прыжке. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техникой защиты. Броски

одной и двумя руками с места и в движении(после ведения) без сопротивления защитника. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Эстафеты с мячом. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков в кольцо. Игра по упрощённым правилам.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме внеурочной деятельности. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и тела.

Очень важно и то, что учащиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, учащиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Формы секции игра, соревнование, тренировка, круговая тренировка, путешествие, комплексное занятие, зачетное.

Форма контроля: тестирование, практические занятия.

На протяжении всего курса учащиеся выполняют нормативы (вводный, текущий, итоговый.) В конце учебного года, по данным контрольных испытаний, дается оценка успешности.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания программы учащиеся должны:

иметь представление:

- 1) о спортивной игре баскетбол;
- 2) о личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 3) о роли самоконтроля и самооценки;

уметь:

- 1) формировать гигиенические потребности в соответствии с возрастом;
- 2) овладевать основами современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 3) выполнять ведение, передачи, броски мяча;
- 4) играть по упрощённым правилам баскетбола.

Внеурочная деятельность организована по видам:

- игровая,
- досугово-развлекательная,
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Внеурочная деятельность организована в форме спортивной секции

**Форма промежуточной аттестации - соревнования.**

### **Тематическое планирование.**

#### **2 класс**

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них:	
			аудиторные	внеаудиторные
Баскетбол (33 часа)				
1	Знания об игре баскетбол	2	0	2

2	Ловля и передача мяча	7	4	3
3	Ведение мяча	7	7	0
4	Бросок мяча	5	5	0
5	Сочетание приемов	5	5	0
6	Игры с элементами баскетбола	8	3	5
	Итого: 34 часа. Из них 10 часов внеаудиторных.	34	24	10

### 3 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них:	
			аудиторные	внеаудиторные
Баскетбол (34 часа)				
1	Знания об игре баскетбол	2	0	2
2	Ловля и передача мяча	8	6	3
3	Ведение мяча	8	8	0
4	Бросок мяча	5	5	0
5	Сочетание приемов	5	5	0
6	Игры с элементами баскетбола	6	1	5
	Итого: 34 часа. Из них 10 часов внеаудиторных.	34	24	10

### 4 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них:	
			аудиторные	внеаудиторные
Баскетбол (33 часа)				
1	Знания об игре баскетбол	2	0	2
2	Ловля и передача мяча	6	3	3
3	Ведение мяча	6	6	0
4	Бросок мяча	5	5	0
5	Сочетание приемов	5	5	0
6	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	10	5	5
	Итого: 33 часа. Из них 10 часов внеаудиторных.	34	24	10