

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №29»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_

№1 протокола от  
«29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Л.М.Фазлеева

Приказ №1 от  
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.Д.Гатауллина

Введено приказом №270 от «29» 08 2023 г.

**Программа**  
**Внеурочной деятельности для 3 класса**  
**«Баскетбол»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г

Набережные Челны, 2023г.

### Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты	Личностные результаты	Предметные результаты
<p>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления;</p> <p>формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>определение общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций и роле в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества.</p>	<p>формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;</p> <p>формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>формирование общих представлений об игре в баскетбол, о ее значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</p> <p>укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организм;</p> <p>совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетболом;</p> <p>развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.</p>	<p>формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);</p> <p>овладение умениями организовать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.);</p> <p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;</p> <p>взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>

### Содержание курса внеурочной деятельности

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
Теоретические сведения.	<i>Теоретические сведения.</i> История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.	2
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	<i>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.</i> Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	18
Общая физическая подготовка.	<i>Общая физическая подготовка.</i> Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.	28
Специальные физические подготовка.	<i>Специальные физические подготовка.</i> Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).	20
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Основные формы организации учебных занятий	Дата проведения	
				План	Факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	2	изучение нового материала	05.09	
2	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма. Влияние занятий баскетболом на организм и личность занимающихся	2	изучение нового материала	12.09	
3	Баскетбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с баскетбольной терминологией	2	совершенствование	19.09	
4	Правила баскетбола, техника и тактика игры	2	совершенствование	26.09	
5	Стойка игрока. Бег. Специальные игровые упражнения	2	изучение нового материала	03.10	
6	Общеобразовательные упражнения с малыми мячами. Бег с преодоление препятствий	2	совершенствование	10.10	
7	Челночный бег. Бег с преодоление препятствий	2	совершенствование	17.10	
8	Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2	совершенствование	24.10	
9	Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения	2	совершенствование	07.11	
10	Упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища	2	совершенствование	14.11	
11	Передача и ловля мяча двумя руками	2	изучение нового материала	21.11	
12	Остановка двумя шагами и прыжком	2	изучение нового материала	28.11	
13	Повороты без мяча и с мячом	2	совершенствование	05.12	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	2	совершенствование	12.12	
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	2	совершенствование	19.12	
16	Ведение мяча в высокой стойке на месте	2	совершенствование	26.12	
17	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	2	игра	10.01	
18	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	2	игра	17.01	
19	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	2	игра	24.01	
20	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты «Кто лучше», «Кто больше»	2	игра	31.01	
21	Бросок мяча от груди двумя руками с места	2	игра	07.02	

22	Бросок мяча от груди одной рукой с места	2	изучение нового материала	14.02	
23	Бросок мяча двумя руками сверху	2	совершенствование	21.02	
24	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	2	совершенствование	28.02	
25	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	совершенствование	07.03	
26	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу	2	изучение нового материала	14.03	
27	Правила мини-баскетбола	2	совершенствование	21.03	
28	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижная игра с мячом	2	совершенствование	04.04	
29	Индивидуальная личная защита	2	совершенствование	11.04	
30	Контрольные упражнения	2	совершенствование	18.04	
31	Подвижные игры и эстафеты. «Пятнашки» с небольшим мячом	2	изучение нового материала	25.04	
32	Подвижные игры и эстафеты. Мяч соседу. Мяч на полу	2	совершенствование	02.05	
33	Подвижные игры и эстафеты с передачей мяча в колонне стоя и сидя на скамейке	2	совершенствование	16.05	
34	Итоговое занятие «Чему мы научились за год»	2	совершенствование	23.05	