

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гостищевская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на заседании МО классных
руководителей МБОУ
«Гостищевская СОШ»
Руководитель Т.О. Лычѐва /Лычѐва Т.О./
Протокол № 5
от «09 июля» 2017 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Гостищевская
СОШ»
Е.В. Жигалова /Жигалова Е.В./
«10 июля» 2017 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Гостищевская СОШ»
Т.Н. Золотова /Золотова Т.Н./
Приказ № 232-осн
от «11» 08 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения внеурочной деятельности (кружка)
«Баскетбол для начинающих»
педагога Рязановой Марины Александровны

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1 от «29 августа» 2017 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе программы «Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Авторы-составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, данная программа ориентируется на достижение этой цели.

Сейчас ни для кого не секрет, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. Начиная с первых классов школьного обучения у детей, резко ограничивается двигательная активность. Домашние задания, занятия в музыкальных и художественных школах (где дети вынуждены сидеть), увлеченное общение с компьютером – все это факторы малоподвижного образа жизни (другими словами – гиподинамии). Если в начальной школе хронические заболевания имеют около 20% учащихся, к окончанию среднего звена около 50%, к окончанию школы 70-75% детей имеют нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения. Эти факты показывают связь между низкой двигательной деятельностью учащихся и их уровнем здоровья.

Данный курс занятий ставит перед собой цель повысить двигательную активность учащихся, развить силу мышц, способствующих укреплению мышечного корсета, привить навыки здорового образа жизни посредством двигательной деятельности.

Цель программы: обучение учеников начальных классов игре «Баскетбол».

Задачи:

- ✓ развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и других физических способностей;
- ✓ совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ целостное развитие физических и психических качеств;
- ✓ воспитание смелости, коллективистских качеств личности;
- ✓ развитие меткости, глазомера, широкого поля зрения;
- ✓ воспитание умения быстро ориентироваться в сложной, быстроменяющейся обстановке игры;
- ✓ приобретение коммуникативных качеств личности (общительности, контактности), овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Курс программы предназначен для 1-4 классов четырехлетней начальной школы и **рассчитан на 270 ч** (2 часа в неделю):

- 1 класс – 66 часов;
- 2 класс – 68 часов;
- 3 класс – 68 часов;
- 4 класс – 68 часов.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.
2. Оздоровительные силы природы – солнечное излучение, воздействие температуры воздуха вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния человека и его работоспособности.
3. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:

1. Метод строго регламентированного упражнения:
 - ✓ Целостный метод – разучивание упражнения в целом.
 - ✓ Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения).
 - ✓ Сопряженного воздействия - техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок:

1. Методы стандартного упражнения:
 - Стандартно-непрерывного упражнения,
 - Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
 - Переменно-непрерывного упражнения,
 - Переменно-интервального упражнения,
 - Круговой метод.

Общепедагогические методы, используемые на занятиях.

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.
4. Беседа с учащимися.
5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.
7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности:

1. Показ упражнения учителем или учеником.
2. Демонстрация схем, рисунков.
3. Метод направленного двигательного действия.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

К концу занятий по данной программе учащиеся будут знать:

1. личная гигиена спортсмена, гигиена одежды, помещения;
2. планирование режима дня;
3. рациональное чередование труда и отдыха;
4. формирование правильной осанки посредством физической подготовки;
5. волевые и нравственные качества спортсмена, их развитие с помощью физических упражнений;
6. профилактика травматизма в школе;
7. требования к питанию спортсмена;
8. закаливание организма;
9. формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом;
10. история возникновения баскетбола;
11. правила игры в мини - баскетбол, проведение соревнований.

Уметь:

1. выполнять ведение мяча на месте, в движении, со сменой направления и скорости движения;
2. выполнять передвижения в стойке баскетболиста, остановку прыжком и двумя шагами, повороты вперед, назад;
3. выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении в парах, тройках.
4. выполнять броски мяча от плеча, груди одной и двумя руками, с места, после ведения с остановкой и в два шага;
5. уметь выполнять индивидуальные и групповые действия в защите и нападении;
6. играть в мини-баскетбол.

Достижение учащимися личностных и метапредметных результатов

Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.

Первый уровень результатов – приобретение элементарных знаний и умений по избранному виду деятельности, понимание значения этих умений и игровых навыков, понимания значения занятиями физкультурой и спортом для своего здоровья.

Второй уровень результатов – получение детьми игрового и двигательного опыта, осознание правильности выбранного пути его получения. Позитивное отношение школьника к выбранной деятельности будет вырабатываться тогда, когда приобретенные умения и навыки станут для ребенка объектом эмоционального переживания (ценен и полезен для команды).

Третий уровень результатов – приобретение детьми более широкого игрового и двигательного опыта. Для достижения должного уровня необходим выход в открытую общественную среду (участие в соревнованиях городского, регионального, областного масштаба и более высокого ранга).

Переход от одного уровня к другому должен быть последовательным, постепенным. Достижение трех уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых эффектов социального воспитания и дополнительного образования детей и молодежи, формирование коммуникативной, этической, социальной и гражданской компетентности.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности 1 год обучения (1 класс)

Основы знаний:

1. Личная гигиена, занимающихся спортом.
2. Режим дня.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Передвижения баскетболиста (2ч.)

Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола. Игры: «Пас себе», «Салки-елочки»

Передачи и ловля мяча в парах на месте (15 ч.)

Бег приставными шагами. Остановка прыжком по сигналу. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом. Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры с бегом. Беседа: «Режим дня спортсмена» Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой с отскоком от пола. Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Мяч в обруч». Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками.

Передачи и ловля мяча в парах в движении (2ч.)

Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д. Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой, двумя руками от груди, произвольным способом. Игра «У кого меньше мячей». Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки»

Передачи и ловля мяча в тройках, четверках (3 ч.)

Жонглирование мячом в движении. Бег с мячом в руках, по свистку остановка прыжком с подбрасыванием мяча вверх снизу двумя руками, от груди. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу остановка прыжком. Поворот лицом к корзине. Игра «Пас себе» - подбрасывание мяча вверх-вперед и ловля мяча с одновременной остановкой и осуществлением ведения на 1-3м в любом направлении. Игра «Невод». Упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки через гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки».

Беседа: «История возникновения баскетбола»

Встречные передачи мяча (2 ч.)

Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки». Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом». Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола, без отскока, правой и левой от плеча, из-за головы с отскоком, с поворотом вокруг своей оси. Ведение, остановка, бросок в кольцо. Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки»

Ведение мяча на месте и в движении (15ч.)

Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка». Передачи мяча в парах в движении шагом, бегом приставными шагами лицом друг к другу в двушажном режиме с броском по кольцу. Круговая тренировка с использованием

упражнений: лазание по канату, броски мяча в кольцо с места от груди двумя руками, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча в парах через волейбольную сетку, прыжки через скакалку. Игры: «Салки с ленточкой», «Дети и медведи»

Ведение мяча с последующей передачей (4ч.)

Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку. Упражнения в равновесии по рейке скамейки. Передачи мяча в тройках на месте. Игра «Мяч капитану». Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, гибкости. Передачи мяча в квадратах. Игра «Мяч капитану».

Упражнения в движении. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану».

Ведение по дугам, кругам (2ч.)

Упражнения с мячами. Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча. Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками. Беседа: «Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям»

Бросок мяча в кольцо (6 ч.)

Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом».

Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола, без отскока, правой и левой от плеча, из-за головы с отскоком, с поворотом вокруг своей оси.

Ведение, остановка, бросок в кольцо. Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки»

Сочетание действий: ловли – ведения, ловли – бросков (4 ч.)

Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении. Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в коней противоположной колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка».

Развитие физических качеств (11ч.)

Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д. Прохождение полосы из пяти препятствий. Эстафеты линейные. Круговая эстафета с переноской мяча, ведением и бросками в кольцо. Беседа: «Правила купания в открытых водоемах. Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении»

2 год обучения (2 класс)

Основы знаний:

1. Гигиена одежды и жилища.
2. Чередование труда и отдыха в режиме дня.
3. Значение витаминов для растущего организма.
4. Понятие о рациональном питании.

Перемещения в стойке баскетболиста, остановки. (8ч.)

Развитие быстроты, координации движений, скоростно - силовых качеств. Бег из различных стартовых положений. Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижная игра «Перестрелка». Жонглирование мячом. Ведение с изменением направления и сменой ведущей руки. Броски мяча от груди двумя руками с отражением от

щита. Эстафеты с мячом. Беседа: «Гигиена одежды и жилища». Беседа: «Личная гигиена спортсмена»

Передачи и ловля мяча в парах на месте. (6ч.)

Упражнения с теннисными мячами. Бег из различных стартовых положений. Парные упражнения с мячом. Передачи мяча на месте: от груди прямо, с отскоком; от плеча. Игра «Попади в мяч».

Передачи и ловля мяча в парах в движении. (4ч.)

Упражнения в парах. Передачи мяча на месте. Ведение мяча с обведением партнера со сменой направления и ведущей руки. Игра «Охотники и утки». Беседа: «Формирование правильной осанки»

Игра «день-ночь». Развитие силы в парных упражнениях с сопротивлением. Передачи мяча на месте. Ведение мяча со сменой скорости, направления, ведущей руки. Игра в парах «Догони и поймай мяч».

Ведение мяча на месте и в движении. (8ч.)

Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Игровые упражнения с прыжками на одной и двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки». Беседа: «Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья школьника». Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Бег с остановкой прыжком по ориентирам, с имитацией броска с прыжком. Прыжковые упражнения с толчком одной и двух ног. Эстафеты с мячами. Игра «Волк во рву».

Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля. (6ч.)

Упражнения с гимнастической палкой, прыжки через палку, лежащую на полу. Игра «Падающая палка». Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, передачи мяча через волейбольную сетку, силовые упражнения. Беседа: «Чередование работы и отдыха в режиме дня школьника»
Бег с остановкой прыжком по сигналу. Передвижение приставными шагами боком, спиной вперед по линиям зала. Упражнения с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге на месте, двигаясь вперед в шаге.

Владение мячом. (2ч.)

Ловля мяча, удержание мяча, удержание мяча в позе «тройной угрозы».

Жонглирование мячом, передачи мяча в стену прямо и с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игры: «Догони мяч», «Охотники и утки».

Добивание мяча в кольцо после броска. (2ч.)

Жонглирование мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ведение с броском по кольцу, добивание мяча. Работа в парах: один выполняет бросок мяча в кольцо, второй добивает промахнувшийся мяч (добивание даже в случае удачного броска). Игра «Мини-баскетбол».

Бросок мяча в кольцо с места. (2ч.)

Упражнения с теннисными мячами. Бег из различных стартовых положений. Парные упражнения с мячом. Передачи мяча на месте: от груди прямо, с отскоком; от плеча. Игра «Попади в мяч».

Броски мяча после ведения и остановки. (6ч.)

Упражнения с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче. Броски под углом к щиту. Ведение, остановка, бросок по кольцу. Игра «Мяч капитану» Упражнения с мячом в парах: над головой - под ногами, сбоку, по «восьмерке», игровые упражнения «Выбей мяч», «Вырви мяч». Передачи мяча на месте. Ведение, остановка, передача партнеру,

возвращение на исходное место приставными шагами спиной вперед. Беседа: «Витамины и их здоровье для растущего организма».

Техника защиты. (6ч.)

Упражнения с малыми мячами. Развитие силы, ловкости в спец беговых упражнениях. Перемещения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Повороты вперед, назад. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Броски мяча с места прямо, под углом к кольцу. Броски мяча после ведения и остановки прямо, под углом к кольцу. Командные соревнования в бросках.

Тактика игры в защите и нападении. (4 ч.)

Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении. Защита против игрока с мячом, противодействие получению мяча. Техника нападения – выход для получения мяча. Игра «Мини-баскетбол».

Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн» Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Пионербол с двумя мячами».

Развитие физических качеств. (14ч.)

Упражнения с гимнастической палкой, прыжки через палку, лежащую на полу. Игра «Падающая палка». Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, передачи мяча через волейбольную сетку, силовые упражнения. Беседа: «Чередование работы и отдыха в режиме дня школьника»

Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Перестрелка». Упражнения с гимнастической скакалкой на месте на двух ногах, в движении в шаге. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «мини-баскетбол».

3 год обучения (3 класс)

Основы знаний

1. Личная гигиена, занимающихся спортом.
2. Чередование труда и отдыха в режиме дня.
3. Значение витаминов для растущего организма.
4. Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена.
5. Закаливание организма.
- 6.Профилактика плоскостопия.
7. Профилактика травматизма в спорте.

Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг. (6)

Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по сигналу учителя. Основная баскетбольная стойка в нападении: Положение мяча в основной стойке, удержание мяча в стойке тройной угрозы, положение тела и мяча в фазах: броска, передач, поворотов, начала ведения. Жонглирование мячом. Подвижные игры с бегом: «Пятнашки маршем», «Салки с ручкой», «Салки с хвостиками» и др.

Передачи и ловля мяча в парах на месте. (4)

Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки.

Упражнения с мячом в парах. Передачи на месте: от груди двумя руками прямо и с отскоком от пола, одной от плеча прямо. Броски мяча от плеча одной рукой прямо и под углом к щиту. Эстафеты с мячами. *Беседа: «Режим ученика третьего класса».* Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Перестрелка с двумя мячами».

Передачи и ловля мяча в тройках, четверках. (4)

Жонглирование мячом. Ловля и удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Ведение мяча на месте с высоким и низким отскоком. Передачи мяча в стену. Ведение мяча на месте. Бросок мяча с места. *Беседа: «Чередование труда и отдыха школьника».*

Встречные передачи мяча.(4)

Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.

Сочетание ведения и бросков мяча. (4)

Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки.

Жонглирование мячом в движении. Ведение мяча по прямой, по линиям зала, зигзагом. Броски в кольцо после ведения и остановки двумя шагами. Броски с места. Игры с мячом.

Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля.(3)

Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте без зрительного контроля. «Броуновское движение» по всей площадке с заданием. Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления со сменой ведущей руки. Остановка двумя шагами, повороты на осевой вперед и назад. Броски в кольцо после ведения прямо и под углом к кольцу с отскоком.

Ведение по дугам, кругам. (2)

Упражнения с мячами. Жонглирование мячом. Ведение по дугам и кругам со сменой ведущей руки. Двойной шаг. Броски в кольцо после ведения и двойного шага.

Работа с мячом. (6)

Передачи в парах с продвижением по кольцу (параллельно друг другу), передачи в движении по кругу(один бежит лицом вперед другой спиной, передавая мяч), с поворотом вокруг своей оси. Упражнение: учитель бросает мяч в щит, ученики подбирают мяч. Овладевший мячом становится нападающим, проигравший защитником. Выполнение атаки на противоположный щит.

Работа без мяча. (2)

Упражнения для развития равновесия и координации тела. Начало движения из стойки баскетболиста, остановка двумя шагами. Повороты из стойки вперед, назад, вышагивание. Бег из различных стартовых положений, смена направления во время бега (челночный бег)

Игровые упражнения в тройках.(2)

Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под

каждым кольцом два шага – имитация броска. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол». Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. *Беседа: «Профилактика плоскостопия»* Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами».

Бросок мяча в кольцо с места. (3)

Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага.

Игра мини-баскетбол. (2)

Игра по упрощенным правилам 2х2,3х3,5х5. Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.

Тактика игры в защите и нападении. (8)

Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: переключивание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1,3х2. *Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн».*

Развитие физических качеств. (18)

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами. Лазание по канату. Перетягивание каната.

Беседа: «Профилактика простудных заболеваний» Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости.

Упражнения на матах в движении. *Беседа: «Закаливание организма посредством занятий на свежем воздухе».* Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. *Беседа: «Развитие физических качеств: ловкость»* Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната. Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.

4 год обучения (4 класс)

Основы знаний

1. Роль физкультуры в формировании правильной осанки.
2. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.
3. Формирование чувства ответственности перед коллективом.
4. Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Физические качества и физическая подготовка.
7. Спортивные соревнования.

Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг. (2)

Передвижение приставным шагом по ориентирам. Баскетбольная стойка, начало движений из стойки, остановки. Выполнение поворотов из стойки вперед, назад. Смена направления во время бега. Умение открыться для получения мяча. Движение на подбор мяча на щите. Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление полосы из пяти препятствий.

Передачи и ловля мяча в парах на месте, в движении. (6)

Упражнения в парах. Передачи мяча на месте: от груди двумя прямо и с отскоком от площадки, двумя от головы, двумя из-за головы с отскоком от площадки. Броски в кольцо в пар – кто быстрее забьет 20 попаданий под углом к кольцу. *Беседа: «Чередование труда и отдыха в режиме дня».* Круговая эстафета с переноской мяча, ведением мяча, бросками. *Беседа: «Профилактика простудных заболеваний».*

Встречные передачи мяча. (4)

Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом. *Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена».*

Ведение мяча. (6)

Ведение мяча на месте: высокое, низкое, со сменой ведущей руки, ведение в одном направлении, со сменой ритма и скорости. Ведение со сменой направления и ритма движения. Броски одной рукой с места, в движении с двух шагов. Жонглирование мячом на месте и в движении в колонне по одному. Передачи в парах двумя мячами: один навесную, другой прямую; один прямую, другой с отскоком от площадки; оба правой от плеча. Ведение двумя мячами: одновременное, поочередное. Игры с бегом. *Беседа: «Спорт в России».* Жонглирование мячом. Ведение по кругам площадки со сменой ведущей руки, бросок в кольцо после двойного шага. *Беседа: «Основы техники игры и технической подготовки».* Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.

Работа с мячом. (4)

Развитие координации движений в упражнениях с малыми мячами. Упражнения с большими мячами. Ловля и удержание мяча. Положение мяча в кистях и ладонях рук, положение мяча относительно тела. Баскетбольная стойка игрока с мячом. Удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Повороты с мячом для защиты от противника. Жонглирование мячом. *Беседа: «Режим дня ученика 4 класса»*

Работа без мяча. (2)

Передвижение приставным шагом по ориентирам. Баскетбольная стойка, начало движений из стойки, остановки. Выполнение поворотов из стойки вперед, назад. Смена направления во время бега. Умение открыться для получения мяча. Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление полосы из пяти препятствий.

Игровые упражнения в тройках. (4)

Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами». Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам,

имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол». Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами». *Беседа: «Развитие скоростно-силовых качеств»*

Бросок мяча в кольцо с места. (6)

Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага.

Игра мини-баскетбол. (5)

Упражнения на овладение мячом. Розыгрыш мяча, спорный мяч. Упражнения для обучения отсекаания соперника при подборе отскочившего мяча. Игра мини-баскетбол 5х5. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2. *Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн».*

Тактика игры в защите и нападении. (11)

Основная защитная стойка: на месте – параллельная, диагональная. Выполнение движений: защита против игрока без мяча по всей площадке, против убегающего в отрыв игрока. Защита против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы, против нападающего ведущего мяч. Основные понятия об отсекании противника при подборе отскочившего мяча. Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3. Взаимодействия: защитник – нападающий.

Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом». Взаимодействия: защитник – нападающий в парах, тройках. Игра «Мини-баскетбол» 5х5. Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: переключивание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке.

Развитие физических качеств. (18)

Упражнения на гимнастической стенке для развития силы рук, туловища, гибкости. Лазание по гимнастической стенке на скорость передвижения. Лазание по канату в три приема. Круговая тренировка с элементами ведения, передач через волейбольную сетку, передач мяча в стену, броски после ведения, упражнения для развития силы рук, брюшного пресса. Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. *Беседа: «Самостоятельные занятия физкультурой дома»* Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. *Беседа: «Развитие физических качеств: гибкость»* Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната. Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты. Упражнения в парах с бегом, приставными шагами, шагами «польки». Упражнения в сопротивлении на месте. Ускорение. Догонялки в парах. Игра «Мяч капитану».

**Тематическое планирование
1 год обучения**

№	Темы занятий	Количество часов
Основы знаний		
1	Личная гигиена, занимающихся спортом.	
2	Режим дня.	
3	Утренняя гигиеническая гимнастика.	
Практическое содержание занятий		
1	Передвижения баскетболиста.	2
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте.	15
3	Передачи и ловля мяча в парах в движении.	2
4	Передачи и ловля мяча в тройках, четверках.	3
5	Встречные передачи мяча.	2
6	Ведение мяча на месте и в движении.	15
7	Ведение мяча с последующей передачей.	4
8	Ведение по дугам, кругам.	2
9	Бросок мяча в кольцо.	6
10	Сочетание действий: ловли – ведения, ловли – бросков.	4
11	Развитие физических качеств.	11
Итого		66 часов

2 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов
Основы знаний		
1	Гигиена одежды и жилища.	
2	Чередование труда и отдыха в режиме дня.	
3	Значение витаминов для растущего организма.	
4	Понятие о рациональном питании.	
Практическое содержание занятий		
1	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки.	8
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте.	6
3	Передачи и ловля мяча в парах в движении.	4
4	Ведение мяча на месте и в движении.	8
5	Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля.	6
6	Владение мячом.	2
7	Добивание мяча в кольцо после броска.	2
8	Бросок мяча в кольцо с места.	2
9	Броски мяча после ведения и остановки.	6
10	Техника защиты.	6
11	Тактика игры в защите и нападении.	4
12	Развитие физических качеств.	14
Итого		68 часов

3 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов
Основы знаний		
1	Личная гигиена, занимающихся спортом.	
2	Чередование труда и отдыха в режиме дня.	
3	Значение витаминов для растущего организма.	
4	Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена.	
5	Закаливание организма.	
6	Профилактика плоскостопия.	
7	Профилактика травматизма в спорте.	
Практическое содержание занятий		
1	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг.	6
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте.	4
3	Передачи и ловля мяча в тройках, четверках.	4
4	Встречные передачи мяча.	4
5	Сочетание ведения и бросков мяча.	4
6	Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля.	3
7	Ведение по дугам, кругам.	2
8	Работа с мячом.	6
9	Работа без мяча.	2
10	Игровые упражнения в тройках.	2
11	Бросок мяча в кольцо с места.	3
12	Игра мини-баскетбол.	2
13	Тактика игры в защите и нападении.	8
14	Развитие физических качеств.	18
Итого		68 часов

4 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов
Основы знаний		
1	Роль физкультуры в формировании правильной осанки.	
2	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.	
3	Формирование чувства ответственности перед коллективом.	
4	Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности.	
5	Профилактика травматизма в спорте.	
6	Физические качества и физическая подготовка.	
7	Спортивные соревнования.	
Практическое содержание занятий		
1	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг.	2
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте, в движении.	6
3	Встречные передачи мяча.	4
4	Ведение мяча.	6

5	Работа с мячом.	4
6	Работа без мяча.	2
7	Игровые упражнения в тройках.	4
8	Бросок мяча в кольцо с места.	6
9	Игра мини-баскетбол.	5
10	Тактика игры в защите и нападении.	11
11	Развитие физических качеств.	18
	Итого	68 часов

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование спортивного инвентаря
1	Стенка гимнастическая (шведская)
2	Канат подвесной
3	Маты гимнастические
4	Скамейки
5	Перекладина для подтягивания
6	Палки гимнастические
7	Скакалки
8	Мячи малые сшивные
9	Мячи большие (баскетбольные) №5,6
10	Мячи волейбольные
11	Мячи футбольные
12	Мячи набивные
13	Обручи гимнастические

Список литературы

1. А.И. Бондарь «Баскетбол в школе», Минск «Народная Асвета», 1982
2. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко «Физическое воспитание», М.: «Высшая школа», 1989
3. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. «Баскетбол» примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, М.: издательство «Спорт», 2004
4. А.П. Матвеев «Физическая культура», программы общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2007
5. В.И. Лях «Физическая культура», рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011

Литература для учителя

1. Л.Былеева, И.Коротков, В. Яковлев «Подвижные игры», М.: «Физкультура и спорт», 2007
2. В.Д. Ковалев «Спортивные игры», М.: «Просвещение», 1988
3. Е.Я. Гомельский Материалы курса «Баскетбольная секция в школе», М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009

Литература для обучающихся

1. В.И. Лях «Физическая культура», 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012
2. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев «Ура, физкультура!» 2-4 классы, М.: Просвещение, 2006

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.school-collection.edu.ru> (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
2. <http://www.it-n.ru> (русская версия международного проекта Сеть творческих учителей)
3. <http://www.1september.ru/ru/> (сайт издательства «1 сентября»)

