

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большестроицкая средняя общеобразовательная школа  
Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»  
на методическом совете

Протокол от  
«29» августа 2019 г. № 1

«Принято»  
на педагогическом совете

Протокол от  
«29» августа 2019 г. № 1

«Согласовано»  
Заместитель директора

 /Квиринг О.В./  
«29» августа 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор школы

 /Карницкая Л.Ю./  
Приказ от «29» августа 2019 г. № 28

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Баскетбол для начинающих»

для 1-4 классов

**Рабочая программа** курса внеурочной деятельности «Баскетбол для начинающих» для 1-4 классов составлена на основе:

- 1) плана внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большепетровская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».
- 2) на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (п.12.4),
- 3) учебного пособия «Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013 г.

## **1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Результаты освоения программного материала по внеурочной деятельности оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате освоения программы по баскетболу обучающиеся начального общего образования в общеобразовательных учреждениях должны

### **Выпускник научится:**

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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Формы организации деятельности и их сочетание:**

Занятия проводятся по группам, по 1 часу 1 раз в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Ежегодно по окончании учебного года для определения сформированности планируемых результатов проводятся спортивные соревнования по мини-баскетболу.



**1 год обучения**

| <b>Кол. часов<br/>34</b> | <b>Тема</b>                                       | <b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                        | Первоначальное обучение передаче и ловле мяча.    | 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»                                                                                                      |
| 5                        | Освоение техники ведения мяча.                    | 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.<br><i>Беседа: «Режим дня спортсмена»</i>                                                                                                     |
| 2                        | Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.      | 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.                                                                                                                                                                    |
| 2                        | Развитие физических качеств                       | 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.                                                                                                                                                                                         |
| 2                        | Ведение мяча с последующей его передачей партнеру | Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой, двумя руками от груди, произвольным способом. Игра «У кого меньше мячей».<br><i>Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки»</i>                                                                                                                                                              |
| 4                        | Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.          | 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». |
| 2                        | Развитие физических качеств                       | Упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки через гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки».<br><i>Беседа: «История возникновения баскетбола»</i>                                                                                                                                                                                 |
| 2                        | Ведение мяча на месте, с изменением направления с | Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|   |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.                                      | <p>«Собачки».</p> <p>Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита.</p> <p>Игра «Кто дальше», «Салки с бегом».</p> <p>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.</p> <p>Ведение, остановка, бросок в кольцо.</p> <p><i>Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки»</i></p> |
| 2 | Передачи мяча в парах в движении                                                    | <p>Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка».</p> <p>Передачи мяча в парах в движении шагом, бегом приставными шагами лицом друг к другу в дуэльном режиме с броском по кольцу.</p>                                                                                                                                                                                                                   |
| 2 | Передачи мяча на месте через сетку                                                  | <p>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»</p>                                                                                                                                                  |
| 2 | Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках                                  | <p>Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку.</p> <p>Упражнения в равновесии по рейке скамейки. Передачи мяча в тройках на месте. Игра «Мяч капитану».</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, гибкости.</p> <p>Передачи мяча в квадратах. Игра «Мяч капитану».</p> <p>Упражнения в движении. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда».</p> <p>Игра «Мяч капитану».</p>                            |
| 2 | Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо                                       | <p>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».</p>                                                                                                                                                |
| 3 | Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам | <p>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.</p> <p>Игры с бегом и прыжками.</p> <p><i>Беседа: «Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям»</i></p>                                                                              |

|                          |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                        | Развитие физических качеств                                      | <p>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.</p> <p>Прохождение полосы из пяти препятствий. Эстафеты линейные. Круговая эстафета с переноской мяча, ведением и бросками в кольцо.</p> <p><i>Беседа: «Правила купания в открытых водоемах. Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении»</i></p> |
| <b>2 год обучения</b>    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Кол. часов<br/>34</b> | <b>Тема</b>                                                      | <b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2                        | Перемещения в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств. | <p>Развитие быстроты, координации движений, скоростно - силовых качеств. Бег из различных стартовых положений. Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p><i>Беседа: «Личная гигиена спортсмена»</i></p>                                                                                                                                                                                                                         |
| 2                        | Ведение мяча. Броски. Владение мячом.                            | <p>Жонглирование мячом. Ведение с изменением направления и сменой ведущей руки. Броски мяча от груди двумя руками с отражением от щита. Эстафеты с мячом.</p> <p><i>Беседа: «Гигиена одежды и жилища»</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2                        | Ловля и передача мяча на месте.                                  | <p>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».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                        | Ловля и передача мяча. Ведение мяча по прямой.                   | <p>Упражнения в парах. Передачи мяча на месте. Ведение мяча с обведением партнера со сменой направления и ведущей руки. Игра «Охотники и утки». <i>Беседа: «Формирование правильной осанки»</i></p> <p>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».</p>                                                                       |

|   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног.       | <p>Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Игровые упражнения с прыжками на одной и двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки».</p> <p><i>Беседа: «Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья школьника».</i></p> <p>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».</p> |
| 1 | Развитие физических качеств.                                                                 | <p>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.</p> <p><i>Беседа: «Чередование работы и отдыха в режиме дня школьника»</i></p>                                                                                                               |
| 2 | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног.       | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| 3 | Броски в кольцо после ведения и остановки прыжком.                                           | <p>Упражнения с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче. Броски под углом к щиту. Ведение, остановка, бросок по кольцу.</p> <p>Игра «Мяч капитану»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 | Передача и ловля мяча, ведение с остановкой.                                                 | <p>Упражнения с мячом в парах: над головой - под ногами, сбоку, по «восьмерке», игровые упражнения «Выбей мяч», «Вырви мяч».</p> <p>Передачи мяча на месте. Ведение, остановка, передача партнеру, возвращение на исходное место приставными шагами спиной вперед.</p> <p><i>Беседа: «Витамины и их здоровье для растущего организма»,</i></p>                                                                                                                    |
| 1 | Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу. Взаимодействие: защитник – нападающий. | <p>Передача и ловля мяча в движении с броском по кольцу.</p> <p>Взаимодействие: защитник – нападающий с игроком без мяча, с пассивной защитой, с активной защитой. Игра «Пионербол с двумя мячами».</p>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 | Развитие общей выносливости в играх.                                                         | <p>Игра «День – ночь». Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении. Развитие выносливости в играх: «Невод», «Салки с ленточкой», «Белые медведи».</p> <p><i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена при занятиях спортом»</i></p>                                                                                                                                                                                                               |
| 3 | Владение мячом.                                                                              | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                    | направления. Игры: «Догони мяч», «Охотники и утки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2 | Ведение мяча с изменением высоты отскока, ведение без зрительного контроля.        | Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, со зрительным и без зрительного контроля. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Игры: «Броуновское движение», «Давайте поздороваемся», «Пятнашки», «Выше ноги от земли» с ведением мяча.                                                                              |
| 1 | Освоение техники перемещений. Индивидуальная техника защиты.                       | Передвижения в стойке баскетболиста. Броски в кольцо после ведения. Развитие координации движений. Упражнения с большими мячами. Упражнения в парах для отработки индивидуальной техники защиты с пассивным, полупассивным сопротивлением партнера.<br><i>Беседа: «Предупреждение инфекционных заболеваний. Точечный массаж лица».</i>                                                   |
| 2 | Ведение с броском в кольцо. Добивание мяча.                                        | 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».                                                                                                    |
| 1 | Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу.                              | Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку на месте, в движении. Передачи в парах в движении с броском по кольцу с добиванием. Игра «перестрелка».<br><i>Беседа: «Формирование чувства ответственности перед коллективом»</i>                                                                                                                                                        |
| 1 | Развитие физических качеств в круговой тренировке.                                 | 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».                                                                                                                            |
| 1 | Развитие физических качеств.                                                       | Упражнения с гимнастической скакалкой на месте на двух ногах, в движении в шаге. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «мини-баскетбол».                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 | Броски мяча в кольцо в движении прямо перед щитом, под углом к щиту. Ведение мяча. | 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. |
| 2 | Перемещения в стойке баскетболиста. Развитие                                       | Развитие быстроты, координации движений, скоростно - силовых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                          |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | физических качеств.                                              | качеств. Бег из различных стартовых положений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1                        | Общая физическая подготовка.                                     | 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».                                                                                                                                                                                        |
| <b>3 год обучения</b>    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Кол. часов<br/>34</b> | <b>Тема</b>                                                      | <b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                        | Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств. | <p>Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по сигналу учителя.</p> <p>Основная баскетбольная стойка в нападении:</p> <p>Положение мяча в основной стойке, удержание мяча в стойке тройной угрозы, положение тела и мяча в фазах: броска, передач, поворотов, начала ведения.</p> <p>Жонглирование мячом. Подвижные игры с бегом: «Пятнашки маршем», «Салки с выручкой», «Салки с хвостиками» и др.</p> |
| 1                        | Передача и ловля мяча. Броски мяча с места.                      | <p>Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки.</p> <p>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.</p> <p><i>Беседа: «Режим ученика третьего класса».</i></p>                                      |
| 2                        | Работа с мячом                                                   | <p>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.</p> <p><i>Беседа: «Чередование труда и отдыха школьника».</i></p>                                                                                                                                                                    |
| 2                        | Сочетание ведения и бросков мяча.                                | <p>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.</p>                                                                                                                                 |
| 1                        | Общая физическая подготовка.                                     | 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».                                                                                                                                                                            |
| 2 | Работа без мяча.                                  | 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)                                                                                                                              |
| 1 | Ведение мяча. Перемещение в стойке баскетболиста. | Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте со зрительным и 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. |
| 1 | Ведение мяча по дугам и кругам. Двойной шаг.      | Упражнения с мячами. Жонглирование мячом. Ведение по дугам и кругам со сменой ведущей руки. Двойной шаг. Броски в кольцо после ведения и двойного шага.                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 | Развитие физических качеств.                      | Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами. Лазание по канату. Перетягивание каната.<br><i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>                                                                                                                                                                             |
| 1 | Развитие физических качеств .                     | Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости.<br>Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Закаливание организма посредством занятий на свежем воздухе».</i>                                                                                                                                                                           |
| 3 | Работа с мячом.                                   | 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.                             |
| 1 | Игровые упражнения в тройках.                     | 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».                                                                                                                                                                                          |
| 2 | Передачи мяча в тройках, техника защиты.                         | 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.<br><i>Беседа: «Профилактика плоскостопия»</i>       |
| 1 | Передачи во встречных колоннах.                                  | 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.                                              |
| 2 | Тактика игры в нападении                                         | Упражнения в парах на месте Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2.                                                                                                  |
| 2 | Овладение игрой «Мини-баскетбол».                                | Игра по упрощенным правилам 2х2, 3х3, 5х5.                                                                                                                                                                                                    |
| 1 | Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).                | Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками.<br><i>Беседа: «Развитие физических качеств: ловкость»</i>                                    |
| 1 | Развитие силы, силовой выносливости.                             | Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.                                                                                           |
| 1 | Передачи мяча в движении.                                        | Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.                                                                                                                                                            |
| 3 | Ведение мяча. Броски в кольцо.                                   | 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                            |
| 1 | Передачи мяча в тройках.                                         | 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».                         |
| 2 | Встречные передачи мяча.                                         | 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.                                              |
| 1 | Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств. | Основная баскетбольная стойка в нападении: положение мяча в основной стойке, удержание мяча в стойке тройной угрозы. Подвижные игры с бегом: «Пятнашки маршем», «Салки с выручкой», «Салки с хвостиками» и др. <i>Беседа: «Правила приема</i> |

|                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                               | <i>солнечных и воздушных ванн»</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1                      | Развитие физических качеств.                  | Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>4 год обучения</b>  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Кол. час<br/>34</b> | <b>Тема</b>                                   | <b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2                      | Работа без мяча. Развитие физических качеств. | 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.                                                                                                                                                                |
| 3                      | Работа баскетболиста с мячом.                 | Развитие координации движений в упражнениях с малыми мячами.<br>Упражнения с большими мячами. Ловля и удержание мяча.<br>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.<br><i>Беседа: «Режим дня ученика 4 класса»</i> |
| 2                      | Передача и ловля мяча. Броски мяча.           | 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.<br><i>Беседа: «Чередование труда и отдыха в режиме дня»</i>                                                                                                                               |
| 2                      | Ведение мяча. Броски.                         | 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.                                                                                                                                                                                                |
| 1                      | Общая физическая подготовка.                  | Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление полосы из пяти препятствий. Круговая эстафета с переноской мяча, ведением мяча, бросками. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>                                                                                                                                                                                                                              |
| 1                      | Развитие физических качеств.                  | Упражнения на гимнастической стенке для развития силы рук, туловища, гибкости. Лазание по гимнастической стенке на скорость передвижения. Лазание по канату в три приема.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2                      | Передачи и ведение двумя мячами.              | 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 (насос). Игры с бегом. <i>Беседа: «Спорт в России».</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 | Передачи во встречных колоннах.                                  | 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. <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена».</i>                                                                                                                                                                                |
| 1 | Передачи мяча в тройках.<br>Взаимодействие: защитник-нападающий. | 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».                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 | Ведение мяча по кругам.                                          | Жонглирование мячом. Ведение по кругам площадки со сменой ведущей руки, бросок в кольцо после двойного шага. <i>Беседа: «Основы техники игры и технической подготовки».</i>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 | Развитие физических качеств.                                     | Круговая тренировка с элементами ведения, передач через волейбольную сетку, передач мяча в стену, броски после ведения, упражнения для развития силы рук, брюшного пресса.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1 | Развитие физических качеств в упражнениях сидя, лежа.            | Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости.<br>Упражнения на матах в движении.<br><i>Беседа: «Самостоятельные занятия физкультурой дома»</i>                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 | Развитие физических качеств в парных упражнениях.                | Упражнения в парах с бегом, приставными шагами, шагами «пошки». Упражнения в сопротивлении на месте. Ускорение. Догонялки в парах. Игра «Мяч капитану»                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 | Игровые упражнения в тройках.                                    | 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». |
| 1 | Техника игры в защите против игрока без мяча.                    | Основная защитная стойка: на месте – параллельная, диагональная. Выполнение движений: защита против игрока без мяча по всей площадке, против убегающего в отрыв игрока.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 | Техника игры в защите против игрока с мячом.                     | Защита против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы, против нападающего ведущего мяч. Основные понятия об отсекании противника при подборе отскочившего мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 | Техника игры в защите и нападении.                               | Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|   |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                           | <p>Взаимодействия: защитник – нападающий.</p> <p><i>Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом»</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 | Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча. | <p>Упражнения на овладение мячом. Розыгрыш мяча, спорный мяч.</p> <p>Упражнения для обучения отсекаания соперника при подборе отскочившего мяча. Игра мини-баскетбол 5х5.</p>                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 | Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).                         | <p>Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка».</p> <p>Игры с бегом и прыжками.</p> <p><i>Беседа: «Развитие физических качеств: гибкость»</i></p>                                                                                                                                                                                                 |
| 1 | Развитие силы, силовой выносливости.                                      | <p>Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату.</p> <p>Перетягивание каната.</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1 | Передачи мяча в движении.                                                 | <p>Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 | Ведение мяча. Броски в кольцо.                                            | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                    |
| 1 | Передачи мяча в тройках.                                                  | <p>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».</p> <p><i>Беседа: «Развитие скоростно-силовых качеств»</i></p>                                                                                                                                      |
| 1 | Встречные передачи мяча.                                                  | <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку.</p> <p>Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.</p>                                                                                                                                                                                                               |
| 1 | Техника игры в защите.                                                    | <p>Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера.</p> <p>Упражнения в парах с мячом: перекладывание 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.</p> <p><i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i></p> |
| 1 | Развитие физических качеств.                                              | <p>Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 год обучения

| №  | Темы занятий                                         | Количество часов |
|----|------------------------------------------------------|------------------|
|    | <b>Основы знаний</b>                                 |                  |
| 1  | Личная гигиена занимающихся спортом                  |                  |
| 2  | Режим дня                                            |                  |
| 3  | Утренняя гигиеническая гимнастика                    |                  |
|    |                                                      |                  |
|    | <b>Практическое содержание занятий</b>               |                  |
| 1  | Передвижения баскетболиста                           | 2                |
| 2  | Передачи и ловля мяча в парах на месте               | 5                |
| 3  | Передачи и ловля мяча в парах в движении             | 2                |
| 4  | Передачи и ловля мяча в тройках, четверках           | 2                |
| 5  | Встречные передачи мяча                              | 2                |
| 6  | Ведение мяча на месте и в движении                   | 5                |
| 7  | Ведение мяча с последующей передачей                 | 2                |
| 8  | Ведение по дугам, кругам                             | 2                |
| 9  | Бросок мяча в кольцо                                 | 4                |
| 10 | Сочетание действий: ловли – ведения, ловли – бросков | 4                |
| 11 | Развитие физических качеств                          | 4                |
|    | <b>Итого</b>                                         | <b>34 часа</b>   |

#### 2 год обучения

| № | Темы занятий            | Количество часов |
|---|-------------------------|------------------|
|   | <b>Основы знаний</b>    |                  |
| 1 | Гигиена одежды и жилища |                  |

|    |                                                                 |                |
|----|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| 2  | Чередование труда и отдыха в режиме дня                         |                |
| 3  | Значение витаминов для растущего организма                      |                |
| 4  | Понятие о рациональном питании                                  |                |
|    | <b>Практическое содержание занятий</b>                          |                |
| 1  | Перемещения в стойке баскетболиста, остановки                   | 4              |
| 2  | Передачи и ловля мяча в парах на месте                          | 5              |
| 3  | Передачи и ловля мяча в парах в движении                        | 2              |
| 4  | Ведение мяча на месте и в движении                              | 4              |
| 5  | Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля | 2              |
| 6  | Владение мячом                                                  | 3              |
| 7  | Добивание мяча в кольцо после броска                            | 1              |
| 8  | Бросок мяча в кольцо с места                                    | 3              |
| 9  | Броски мяча после ведения и остановки                           | 3              |
| 10 | Техника защиты                                                  | 0              |
| 11 | Тактика игры в защите и нападении                               | 0              |
| 12 | Развитие физических качеств                                     | 7              |
|    | <b>Итого</b>                                                    | <b>34 часа</b> |

### 3 год обучения

| № | Темы занятий                                                | Количество часов |
|---|-------------------------------------------------------------|------------------|
|   | <b>Основы знаний</b>                                        |                  |
| 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                           |                  |
|   | <b>Практическое содержание занятий</b>                      |                  |
| 1 | Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг  | 2                |
| 2 | Передачи и ловля мяча в парах на месте                      | 2                |
| 3 | Передачи и ловля мяча в тройках, четверках                  | 2                |
| 4 | Встречные передачи мяча                                     | 1                |
| 5 | Сочетание ведения и бросков мяча                            | 2                |

|    |                                                                 |                |
|----|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| 6  | Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля | 2              |
| 7  | Ведение по дугам, кругам                                        | 2              |
| 8  | Работа с мячом                                                  | 5              |
| 9  | Работа без мяча                                                 | 2              |
| 19 | Игровые упражнения в тройках                                    | 2              |
| 11 | Бросок мяча в кольцо с места                                    | 3              |
| 12 | Игра мини-баскетбол                                             | 2              |
| 13 | Тактика игры нападения                                          | 2              |
| 14 | Развитие физических качеств                                     | 5              |
|    | <b>Итого</b>                                                    | <b>34 часа</b> |

#### 4 год обучения

| №  | Темы занятий                                                              | Количество часов |
|----|---------------------------------------------------------------------------|------------------|
|    | <b>Основы знаний</b>                                                      |                  |
| 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                                                   |                  |
|    | <b>Практическое содержание занятий</b>                                    |                  |
| 1  | Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг                | 2                |
| 2  | Передачи и ловля мяча в парах на месте, в движении                        | 3                |
| 3  | Встречные передачи мяча                                                   | 2                |
| 4  | Ведение мяча                                                              | 4                |
| 5  | Работа с мячом                                                            | 3                |
| 6  | Работа без мяча                                                           | 2                |
| 7  | Игровые упражнения в тройках                                              | 3                |
| 8  | Бросок мяча в кольцо с места                                              | 3                |
| 9  | Игра мини-баскетбол                                                       | 3                |
| 10 | Тактика игры в защите и нападении                                         | 1                |
| 11 | Развитие физических качеств                                               | 8                |

|  |              |                |
|--|--------------|----------------|
|  | <b>Итого</b> | <b>34 часа</b> |
|--|--------------|----------------|