

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №43**

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МАОУ НОШ № 43
Протокол от 30.08.2023 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ НОШ № 43

Е. В. Тиунова
Приказ от 28.08.2023 г. № 326

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 года

Нижний Тагил

1. <u>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</u>	3
1.1. <u>Пояснительная записка</u>	3
1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.....	5
1.3. Оценка достижений планируемых результатов освоения Программы	5
2. <u>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</u>	6
2.1. Содержание учебного курса	6
3. <u>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</u>	20
3.1. Учебный план.....	20
3.2. Календарный учебный график.....	20
Список литературы	21

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания образовательного учреждения. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цели и задачи программы.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Основными задачами программы являются:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Формы занятий: теоретические, практические.

Особенности набора детей – свободный набор учащихся с 7 до 10 лет

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2 Планируемые результаты.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

1.3 Оценка достижений планируемых результатов освоения Программы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях.

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание курса

2 класс		
№ уроков	Тема	Краткое содержание занятий
1-2	Перемещения в стойке баскетболиста. Развитие физических	Развитие быстроты, координации движений, скоростно - силовых качеств. Бег из различных стартовых положений.

	качеств.	Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижная игра «Перестрелка». <i>Беседа: «Личная гигиена спортсмена»</i>
3-6	Ведение мяча. Броски. Владение мячом.	Жонглирование мячом. Ведение с изменением направления и сменой ведущей руки. Броски мяча от груди двумя руками с отражением от щита. Эстафеты с мячом. <i>Беседа: «Гигиена одежды и жилища»</i>
7-8	Ловля и передача мяча на месте.	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».
9-12	Ловля и передача мяча. Ведение мяча по прямой.	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> 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».
13-16	Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног.	Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Игровые упражнения с прыжками на одной и двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки». <i>Беседа: «Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья школьника».</i> 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».
17-18	Развитие физических качеств.	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.

		<i>Беседа: «Чередование работы и отдыха в режиме дня школьника»</i>
19-20	Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног.	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.
21-24	Броски в кольцо после ведения и остановки прыжком.	Упражнения с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче. Броски под углом к щиту. Ведение, остановка, бросок по кольцу. Игра «Мяч капитану»
25-28	Передача и ловля мяча, ведение с остановкой.	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. <i>Беседа: «Витамины и их здоровье для растущего организма»,</i>
		Упражнения с большими мячами. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте, в движении со сменой направления и ведущей руки. Ведение, остановка, бросок в кольцо.
29-32	Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу. Взаимодействие: защитник – нападающий.	Передача и ловля мяча в движении с броском по кольцу. Взаимодействие: защитник – нападающий с игроком без мяча, с пассивной защитой, с активной защитой. Игра «Пионербол с двумя мячами».
33-34	Развитие общей выносливости в играх.	Игра «День – ночь». Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении. Развитие выносливости в играх: «Невод», «Салки с ленточкой», «Белые медведи». <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена при занятиях спортом»</i>
35-36	Владение мячом.	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».

37-42	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.
43-46	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. <i>Беседа: «Предупреждение инфекционных заболеваний. Точечный массаж лица».</i>
47-48	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».
49-50	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». <i>Беседа: «Формирование чувства ответственности перед коллективом»</i>
51-52	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».
53-54	Развитие физических качеств.	Упражнения с гимнастической скакалкой на месте на двух ногах, в движении в шаге. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «мини-баскетбол».
55-58	Броски мяча в кольцо в движении прямо перед	Упражнения с малыми мячами. Развитие силы, ловкости в спец беговых

	щитом, под углом к щиту. Ведение мяча.	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.
59-62	Тактика игры в защите и нападении.	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». <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
63-68	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».
3 класс		
№ уроков	Тема	Краткое содержание занятий
1-4	Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств.	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 выручкой», «Салки с хвостиками» и др.
5-8	Передача и ловля мяча. Броски мяча с места.	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. <i>Беседа: «Режим ученика третьего класса».</i>
9-12	Работа с мячом	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. <i>Беседа: «Чередование труда и отдыха школьника».</i>
13-16	Сочетание ведения и бросков мяча.	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.
17-18	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».
19-20	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).
21-24	Ведение мяча. Перемещение в стойке	Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на

	баскетболиста.	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.
25-28	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.
29-32	Развитие физических качеств.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами. Лазание по канату. Перетягивание каната. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
33-36	Развитие физических качеств .	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Закаливание организма посредством занятий на свежем воздухе».</i>
37-38	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.

39-40	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».
41-42	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. <i>Беседа: «Профилактика плоскостопия»</i>
43-44	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.
45-50	Техника игры в защите. Защита игрока без мяча, с мячом.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. 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.
51-52	Овладение игрой «Мини-баскетбол».	Игра по упрощенным правилам 2х2, 3х3, 5х5.
53-54	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.

		<i>Беседа: «Развитие физических качеств: ловкость»</i>
55-56	Развитие силы, силовой выносливости.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
57-58	Передачи мяча в движении.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
59-60	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.
61-62	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».
63-64	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.
65-66	Техника игры в защите.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. 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. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
67-68	Развитие физических качеств.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.

4 класс		
№ уроков	Тема	Краткое содержание занятий
1-4	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.
5-8	Работа баскетболиста с мячом.	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. <i>Беседа: «Режим дня ученика 4 класса»</i>
9-12	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. <i>Беседа: «Чередование труда и отдыха в режиме дня»</i>
13-16	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.
17-18	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>
19-20	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.
21-24	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>
25-26	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>
27-28	Передачи мяча в тройках. 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».
29-30	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>
31-32	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.
33-34	Развитие физических качеств в упражнениях	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на

	сидя, лежа.	матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Самостоятельные занятия физкультурой дома»</i>
35-36	Развитие физических качеств в парных упражнениях.	Упражнения в парах с бегом, приставными шагами, шагами «польки». Упражнения в сопротивлении на месте. Ускорение. Догонялки в парах. Игра «Мяч капитану»
37-38	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».
39-40	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.
41-43	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.
44-48	Техника игры в защите и нападении.	Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3. Взаимодействия: защитник – нападающий. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом»</i>
		Взаимодействия: защитник – нападающий в парах, тройках. Игра «Мини-баскетбол» 5х5.
49-52	Техника игры в защите. Отсекание соперника при	Упражнения на овладение мячом. Розыгрыш мяча, спорный мяч.

	подборе отскочившего мяча.	Упражнения для обучения отсекаания соперника при подборе отскочившего мяча. Игра мини-баскетбол 5х5.
53-54	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. <i>Беседа: «Развитие физических качеств: гибкость»</i>
55-56	Развитие силы, силовой выносливости.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
57-58	Передачи мяча в движении.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
59-60	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
61-62	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». <i>Беседа: «Развитие скоростно-силовых качеств»</i>
63-64	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.
65-66	Техника игры в защите.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. 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. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
67-68	Развитие физических качеств.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.

2 класс

№	Темы занятий	Количество часов
	Основы знаний	
1	Гигиена одежды и жилища	1
2	Чередование труда и отдыха в режиме дня	1
3	Значение витаминов для растущего организма	1
4	Понятие о рациональном питании	1
	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 класс

№	Темы занятий	Количество часов
	Основы знаний	
1	Личная гигиена занимающихся спортом	1
2	Чередование труда и отдыха в режиме дня	1
3	Значение витаминов для растущего организма	1
4	Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена	1

5	Закаливание организма	1
6	Профилактика плоскостопия	1
7	Профилактика травматизма в спорте	1
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 класс

№	Темы занятий	Количество часов
Основы знаний		
1	Роль физкультуры в формировании правильной осанки	1
2	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	1
3	Формирование чувства ответственности перед коллективом	1
4	Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности	1
5	Профилактика травматизма в спорте	1
6	Физические качества и физическая подготовка	1
7	Спортивные соревнования	1
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

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебный план ДООП (недельный)

Название программы	2класс	3 класс	4класс
	Количество часов в неделю		
«Баскетбол» для учащихся 2-4 классов.	2	2	2
ИТОГО	68	68	68

3.2 Календарный учебный график

- начало и окончание занятий определяется в соответствии с Учебным планом МАОУ НОШ № 43 на текущий учебный год;
- наименование учебных периодов – «четверть»;
- количество учебных периодов (четвертей) – 4;
- продолжительность учебного года – 34 учебные недели;
- во время каникул (осенних, зимних, весенних) занятия не проводятся.

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

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»)

