

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Гаринская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
"Искусство"  
 Черкашина Е. Р.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
 Сумина Г.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ОО  
 Барышникова О. С.

Протокол  
№1 от «28» 08.2023 г.

Протокол  
№1 от «31» 08.2023 г.

Приказ  
№ 89 от «01» 09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности по физической культуре  
«Баскетбол»  
2023-2024 учебный год**

Класс: 6

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 2023-2024г

Количество часов по учебному плану:

Всего 34 часа; 1 час в неделю

**Планирование составлено на основе:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников  
В.И. Ляха 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных  
учреждений/ В.И. Лях-2 изд.-М.: Просвещение. 2012.-64с.-ISBN978-5-09-  
026701-4

Рабочую программу составила:

Голубева Галина Ивановна

учитель физической культуры

**п. Гари 2023г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемый результат
2. Содержание курса
3. Календарно тематическое планирование

## 1. Планируемые результаты.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами баскетбола» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Дополнительная образовательная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. В начальной школе у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игр с мячом и в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер.

Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- большая загруженность статическими занятиями
- желание реализовать себя в движении
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным
- Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению

функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;

- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

#### *Цель работы:*

Освоение техники игры в баскетбол, различных подвижных игр с мячом, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), овладение знаниями и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями. Улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

#### *Задачи:*

- Формировать у детей устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.
- Развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление.

Развивать физические способностей детей в интеграции учебно-воспитательного процесса.

- Формирование двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.
- Повышение эффективности и точности выполнения упражнений с мячом.

- Создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.
- Развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.
- Повышение заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов.
- Создание оптимальных условий для реализации творческой активности.
- Дать представление о сущности игры в мяч, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, и т.д.).
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### ***Требования к уровню подготовки воспитанников.***

У детей 10-11 лет, при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей младшего школьного возраста становится правильнее, свободнее, все движения достигают определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

Обучающийся старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. В 5-7 лет дети могут

подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. Важнейшим требованием к уровню подготовки воспитанников является принцип отбора содержания для начального обучения приемам игры, детей. Выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организует знакомые игры и придумывает свои.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего до школьного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может

проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка, получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Подбираются упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное, ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие.

Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий.

Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия со следующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к не освоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и

отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Принцип цикличности он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

## **2.Содержание курса.**

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые и индивидуальные упражнения по овладению игры с мячом и систематических упражнений лечебной гимнастики, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития. Необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:

- в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;

- в играх – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

### *Подготовительная работа.*

Дети должны освоить технику, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения). **Действия с мячом:** ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину. **Основная стойка:** ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами. Правильному дыханию. Брюшной и грудной тип дыхания. **Развивать выносливость** к умеренным нагрузкам. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме. **Развивать силу.** Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных и.п. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

Развитие координации движений. Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры. Профилактика плоскостопия. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

#### *Обучение способам действия.*

Учить детей остановкам необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка.

Учить ребенка правильно держать мяч: и.п. держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.

Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.

Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).

Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).

При передаче мяча держать его на уровне груди.

Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.

Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину).

Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).

Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.

#### *Подводящие упражнения.*

Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.

Ведение мяча, передвигаясь шагами,

Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой.

Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления

Ведение мяча при противодействии другого игрока

#### *Организация игры с мячом (на основе баскетбола).*

Игра делится на два тайма по 5 минут.

- Между таймами планируется обязательный перерыв.

- Педагог следит за продолжительностью игры.
- Во время перерыва происходит замена уставших детей.
- При вылете мяча через боковую линию игра останавливается.
- Возвращает мяч в игру команда противника

*С мячом в руках игрок может сделать не более 2 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину*

Запрещается вести мяч двумя руками одновременно

Запрещается бежать с мячом в руках

Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.

### ***Упражнения и игры с передачей мяча***

1. Вводное слово учителя.
2. Передача мяча двумя руками.
3. Передача мяча одной рукой.
4. Перемещения.
5. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
6. Перемещение в стойке боком, спиной вперед.
7. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
8. Передача мяча одной рукой в стенку и ловля его.
9. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.
10. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
11. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.
12. Ведение мяча 2 руками попеременно.
13. Ведение мяча в движение.
14. Ведение мяча с остановками, попеременно и одновременно.
15. Ведение мяча противходом.
16. Ведение мяча с последующей передачей.
17. Ведение мяча в соответствии схем.
18. Ведение мяча с финтами.
19. Ведение мяча на разной высоте.
20. Ведение мяча с ускорением и остановкой.

Игры «10 передач», «Мяч водящему», « У медведя во бору», « Вышибалы».

### ***Упражнения и игры с ведением мяча***

1. Ведение мяча с изменением, направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.

2. Ведение мяча с изменением, направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча
  3. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. Ведение мяча, остановка шагом и передач.
  4. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. Ведение мяча, остановка шагом и передач.
  5. Совершенствование ведения мяча.
  6. Совершенствование ведения мяча.
  7. Совершенствование ведения мяча.
  8. Совершенствование ведения мяча.
- Игры: «Вызовы по номерам», «ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».

### ***Упражнения и игры с бросками мяча, игры у упражнения на развитие выносливости***

1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
  2. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)
  3. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его
  4. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.
  5. Вырывание мяча.
  6. Выбивание мяча.
  7. Перехват мяча.
  8. Накрывание и отбивание мяча при броске.
- Игры «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по облегченным правилам. Игры «бросание мяча в парах», «Метко» в корзину»

### ***Упражнения для обучения тактическим приемам игры***

- Комбинации 3\*3
- Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
- Остановка двумя шагами и прыжком.
- Ведение с изменением направления.
- Игра в мини-баскетбол.
- Учебная игра.

### ***Подвижные игры с мячом.***

**1. Эстафета.** Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми

начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

**2. Передал – садись!** Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 –4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**3. Быстрая передача.** Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

**4. Бросай – беги.** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

**5. Мяч среднему.** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

1.Пробегание отрезков по 6-10 м.

2. Стартовые рывки с места.
3. Ускорения из различных исходных положений.
4. Прыжки через скамейку.
5. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.
6. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.
7. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
8. Проведение контрольных мероприятий:
9. ОРУ С набивными мечами.
10. ОРУ на выносливость.
11. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
12. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
13. Упражнения для развития игровой ловкости.
14. Упражнения для развития специальной выносливости.
15. Строевые упражнения.
16. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног.
17. Упражнения на развитие скоростной выносливости.
18. Упражнения на развитие скоростной выносливости.

### ***Теория***

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.
2. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.
3. Правила игры в мини-баскетбол.

### **Тематическое планирование**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.			
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок			
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.			
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>7</b>		<b>7</b>
2.1	Бег 500, 1000, метров.	2		2

2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2		2
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	3		3
3.	<b>Упражнения</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	2		2
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	3		3
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	3		3
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	2		2
4.	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	1		1
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	1		1
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	1		1
5.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	5		5
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	5		5
6.	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	0,5	0,5	
7.	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
7.1	Товарищеские игры.	2		
7.2	Участие в соревнованиях.	3		
7.3	Разбор проведённых игр.	5		
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

### 3. Календарно тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Дата проведен ия</b>
1	Основы знаний.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.	
2	Передача мяча двумя руками.	Упражнения для развития	

3	Передача мяча одной рукой.	скоростных качеств.	
4	Перемещения.	Упражнения для развития силы ног и рук.	
5	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	Игры: на каждом занятии	
6	Перемещение в стойке боком, спиной вперед.	«10 передач»,	
7	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.	«Мяч водящему»,	
8	Передача мяча одной рукой в стенку и ловля его.	« У медведя во бору»,	
9	Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.	« Вышибалы»,	
10	Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.	«Одно касание»,	
11	Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его	«Мяч ловцу».	
12	Ведение мяча 2 руками попеременно.	Краткий обзор развития баскетбола.	
13	Ведение мяча в движение.	Ведение мяча с изменением, направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.	
14	Ведение мяча с остановками, попеременно и одновременно.	Прыжки через скамейку.	
15	Ведение мяча противходом.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	
16	Ведение мяча с последующей передачей.		
17	Ведение мяча в соответствии схем.	Гигиена, контроль нагрузок, оказание	

18	Ведение мяча на разной высоте.	первой медицинской помощи.	
19	ведение мяча с ускорением и остановкой.	Игра «Передал садись»	
20	Совершенствование ведения мяча.	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.  Игра «Метко в корзину»	
21	Общая физическая подготовка.	Круговая тренировка на развитие силовых способностей «Метко в корзину»	
22	Ловля мяча, переводы, финты.	Игра «Передал садись»	
23	Бросок мяча в корзину после ведения	Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)	
24	Бросок мяча в корзину после ведения	Стартовые рывки с места. Ускорения из различных исходных положений.	
25	ОРУ с набивными мечами.	Игра «Одно касание»	
26	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	«Мяч капитану»	
27	Выбивание мяча.	Игра «Мяч среднему»	
28	Вырывание мяча.	Проведение контрольных мероприятий:	
29	Перехват мяча.	Игра Быстрая передача	
30	Игра «Мураши» с элементами б/б	Открытое мероприятие ко Дню семьи	
31	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	Игра «Передал садись»	
32	Подвижные игры с мячом	Игра «Бросай – беги»	
33	Игра в мини-баскетбол	По правилам баскетбола	
34	Игра в мини-баскетбол.		

**Способы проверки знаний, умений и навыков детей.**

***I блок: упражнения с передачей мяча.***

**Тест:** Условия выполнения

Результат

Высокий уровень - 3балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1балл

**1. Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте**    Расстояние 2, 5-3м;

8-10 раз    3-7 раз    0-2 раза

**2. Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю**    3-4м

8-10 раз    3-7 раз    0-2 раза

**3. Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд 10м** (не уронить мяч)

8-10м 5-7м 1-2м

### ***II блок: упражнения с ведением мяча.***

**1. Ведение мяча на месте двумя руками**    10с

Более 10 раз    5-7 раз    1-2 раза

**2. Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя**    время не ограничено

Более 10 раз 5-7 раз    1-2 раза

**3. Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд**

Расстояние 10м (не потерять мяч)

10м 5м 1-2м

### ***III блок: упражнения с бросками мяча в корзину***

**1. Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди**

10 бросков, расстояние до корзины 2м

8-10 раз    3-7 раз    0-2раз

**2. Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы**

5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м

4-5раз 2-3 раза 0-1раз

**3. Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки** 3 броска, ведение -5м

3 раза 1-2 раза    0

Сумма баллов за тесты :    27    18    9

**Высокий уровень** – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

**Средний уровень** – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

**Низкий уровень** – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.