

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Начальная  
общеобразовательная школа № 13 имени Героя Советского Союза В.В.Комиссарова п.  
Бобровский"

РАССМОТРЕНО

на ШМО

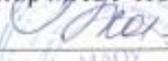


О.Н. Кузьмина

Протокол № 1  
от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ НОШ №13



Н.В. Холуева

Приказ № 167-08  
от 01.09.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Бобровский

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстроразвивающееся образование, предъявляет высокие требования и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный Баскетболист» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В процессе изучения баскетбола 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 курса внеурочной деятельности «Юный баскетболист» предназначена для учащихся начальных классов. Программа «Юный баскетболист» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Комплект используемых учебников: Физическая культура 1-4 класс общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2022. – 175 с. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Юный баскетболист» предназначена для учащихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю) и реализуется в течение 33 учебных недель. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»

- оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности;
- удовлетворение естественной потребности младших школьников в активном движении.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

*Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Для успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»

1 класс

### Основы знаний о физической культуре и спорте

Знания о педагогических основах двигательной деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Строение тела. Тело человека. Положение тела и его частей. Осанка.

Контроль и самоконтроль. Требования к одежде и обуви для занятий различными физическими упражнениями и в различных условиях. Режим дня в связи с занятиями физическими упражнениями. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой.

Ходьба: обычная, ускоренная, на носках, на пятках, в полуприседе, с разным положением рук, по «фигурной» разметке, по кругу, в колонне, с преодолением препятствий.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание и перелезания: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; перелезание через гимнастическую скамью; и др

Висы: подтягивание из вися и вися лежа. Вращения: на месте в разных исходных положениях; в прыжке на месте (180°).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения («змейкой», по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Броски: набивного мяча, стоя двумя руками из-за головы, от груди

Спортивные игры. Мини-футбол, бадминтон, флорбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись», «Смена мест»; «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Техническая подготовка

Передвижения без мяча. Остановка в движении по звуковому сигналу; повороты вперед и назад.

Ловля и передача мяча. Ловля мяча на месте (высоко летящего, низколетящего, летящего на уровне головы); передачи мяча (снизу, от груди, от плеча, одной рукой); передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком);

Ведение мяча. Ведение мяча на месте; в движении шагом, бегом. Броски мяча.

Броски мяча на месте (мяч снизу, мяч у груди); броски мяча в кольцо двумя руками с отскоком от щита; броски мяча в кольцо двумя руками в движении; броски мяча в кольцо двумя руками прямо перед щитом; броски мяча в кольцо двумя руками под углом к щиту; подвижные игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небе»

2 класс

Основы знаний о физической культуре и спорте

Знания о педагогических основах двигательной деятельности. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физическая подготовленность и физическое совершенство человека. Виды движений, осуществляемых телом человека и его частями. Формирование осанки.

Контроль и самоконтроль. Закаливание организма (обтирание). Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. Измерение длины и массы тела. Методические правила самообучения технике физических упражнений

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Ходьба: в приседе, широким шагом.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно в группировке; кувырок назад до упора на коленях

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание и перелезания: лазанье по канату в три приема; по гимнастической стенке спиной к опоре; по наклонной скамье в упоре

присев; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной и наклонной гимнастической скамье; полоса препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

Висы: вис на согнутых руках; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Упоры: упор, лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре лежа на коленях.

Вращения (основная группа): на месте и в прыжке (360°)

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением; бег с изменением частоты шагов; челночный бег 3x10 м.

Прыжковые упражнения: по разметкам, через препятствия; в высоту согнув ноги с прямого разбега (3-5 шагов); со скакалкой; с высоты 40 см.

Метание: малого мяча на дальность из-за головы; на дальность отскока от стены, щита.

Броски: набивного мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Спортивные игры. Мини-футбол, бадминтон, флорбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты. «Волна», «Неудобный бросок», «Конники - спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»

Техническая подготовка

Передвижения без мяча. Стойка игрока; передвижения игрока в стойке; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка по звуковому сигналу (свистку); прыжок толчком двух ног. Ловля и передача мяча.

Ловля мяча одной рукой на месте; передача мяча одной рукой с места; передача мяча двумя руками от груди (с отскоком); передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).

Ведение мяча. Ведение мяча (по прямой, дуге, кругам); ведение мяча с высоким отскоком; ведение мяча с низким отскоком.

Броски мяча. Броски мяча одной рукой от плеча; броски в кольцо двумя руками (ближние, средние, дальние); броски мяча в кольцо одной рукой с отскоком от щита; броски мяча в кольцо одной рукой прямо перед щитом; броски мяча в кольцо одной рукой под углом к щиту.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: атака кольца.

Групповые действия: выход для получения мяча; выход для отвлечения от мяча.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие атаке кольца

3 класс

### Основы знаний о физической культуре и спорте

История и развитие баскетбола. Краткий исторический обзор развития баскетбола. История и эволюция развития баскетбола в мире.

Основы знаний избранного вида спорта. Терминология избранного вида спорта. Определение термина «техническая подготовка». Знание основных технических элементов в волейболе.

Знания о педагогических основах двигательной деятельности. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в баскетбол.

Контроль и самоконтроль. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическое развитие. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей.

#### Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне.

Ходьба: с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание и перелезание: лазанье по канату в два приема; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой.

Висы: в висе спиной к гимнастической стенке подъем ног.

Упоры: упоры на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Вращения: на месте и в прыжке (более 360°); повороты при передвижении (шагом, бегом, прыжками); падения со страховкой (вперед-назад, вправо-влево из различных исходных положений).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением; техника финиширования.

Прыжковые упражнения: в длину с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега 5-6 м способом «перешагивание»; на одной ноге, с высоты до 50 см

Метание: малого мяча на дальность, стоя боком. Броски: набивного мяча на дальность из различных исходных положений

Спортивные игры. Мини-футбол, бадминтон, флорбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты. «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом»; «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит».

Техническая подготовка

Передвижения без мяча. Передвижения в стойке; остановка прыжком и упражнении для совершенствования; прыжок толчком одной ноги.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте; передача мяча одной рукой сверху; передача мяча одной рукой от головы.

Ведение мяча. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой; ведение мяча со зрительным контролем.

Броски мяча. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места с отражением от щита; бросок мяча в кольцо одной рукой под углом к щиту; броски мяча в кольцо двумя руками параллельно щиту

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: совершенствование ранее изученных действий.

Групповые действия: розыгрыш мяча; «Передай мяч и выходи».

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: противодействие розыгрышу мяча.

Групповые действия: подстраховка.

4 класс

Основы знаний о физической культуре и спорте

История и развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России. Отличительные особенности игры в баскетбол от других спортивных игр. Основы знаний избранного вида спорта.

Основы судейской терминологии и жеста. Упрощенные правила игры.

Знания о педагогических основах двигательной деятельности. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Причины ошибок в процессе обучения физическим упражнениям и их предупреждение. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Контроль и самоконтроль. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Гигиенические требования к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Режим дня и питания с учетом занятий спортом.

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по два, три и четыре в движении.

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, с изменением направления по команде, с музыкальным сопровождением

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лазание и перелазание: лазанье по канату в два приема; преодоление полосы препятствий с использованием приемов лазания и перелазания по гимнастической стенке и гимнастической скамье.

Висы: согнув ноги, завесом двумя, на согнутых руках, согнув ноги.

Упоры: лежа ноги врозь; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на гимнастической скамье.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: низкий старт; стартовое ускорение (до 5-7 м).

Прыжковые упражнения: в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча на дальность изученными способами.

Броски: набивного мяча на дальность из различных исходных положений.

Спортивные игры. Мини-футбол, бадминтон, пионербол, флорбол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты. Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи»; «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); «Подвижная цель»; «Волна»; «Неудобный бросок»; «Не давай мяча водящему»; «Круговая лапта»; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные); «Вызов номеров»; «Попробуй, унеси»; различные варианты игры «Салки»; Гонка мячей»; «Невод»; «Метко - в цель»; «Эстафета с бегом»; «Мяч - среднему»; 21 «Эстафета баскетболистов»; «Встречная эстафета». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий

Техническая подготовка

Передвижения без мяча. Передвижение бегом; приставные шаги (левым, правым боком); остановка в шаге и прыжком.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ловля мяча двумя руками в прыжке; ловля мяча двумя руками при встречном движении; ловля мяча одной рукой в прыжке; передача мяча двумя руками в прыжке; передача мяча двумя руками при встречном движении; передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком).

Ведение мяча. Ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча «зигзагом». Броски мяча.

Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди после ведения и остановки; броски мяча в кольцо двумя руками без отскока от щита; броски мяча в кольцо одной рукой параллельно щиту; броски мяча в кольцо одной рукой снизу; броски мяча в кольцо одной рукой в движении.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия: совершенствование ранее изученных действий.

Групповые действия: «наведение»; «пересечение».

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: совершенствование ранее изученных действий.

Групповые действия: «переключение»; групповой отбор мяча

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения внеурочной деятельности, программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по баскетболу.

По окончании изучения курса баскетбол начального общего образования должны быть достигнуты определенные результаты.

*Личностные результаты* должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры и спорта народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- становление ценностного отношения к истории и развитию баскетбола в России;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебно-тренировочных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий плаванием на их показатели.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

• выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений;

*коммуникативные УУД:*

• воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

• высказывать мнение о положительном влиянии занятий баскетболом, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

• управлять эмоциями во время занятий баскетболом и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и тренера-преподавателя;

• обсуждать технические действия выполняемых элементов на учебно-тренировочных занятиях;

• обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

• выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

• выполнять учебно-тренировочные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

• проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

• характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

• понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

• выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

• обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

• вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения баскетбола и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на учебно-тренировочных занятиях с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые занятия);
- выполнять учебно-тренировочные задания по освоению новых технических действий и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями тренера-преподавателя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебно-тренировочных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях баскетболом;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на занятиях баскетболом, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (полугодиям);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебно-тренировочных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебно-тренировочных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий баскетболом;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение технических действий, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвертого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с тренером-преподавателем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебно-тренировочного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с тренером-преподавателем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий баскетболом;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания тренера-преподавателя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебно-тренировочных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях баскетболом, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания в условиях внеурочной деятельности вида спорта «Баскетбол»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе учащийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на учебно-тренировочных занятиях баскетболом, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- демонстрировать остановку в движении по звуковому сигналу; повороты вперед и назад;
- демонстрировать ловлю мяча на месте (высоко летящего, низколетящего, летящего на уровне головы); передачи мяча (снизу, от груди, от плеча, одной рукой); передачи мяча двумя руками от плеча (с отскоком);
- демонстрировать ведение мяча на месте; в движении шагом, бегом;

- демонстрировать броски мяча на месте (мяч снизу, мяч у груди); броски мяча в кольцо двумя руками с отскоком от щита; броски мяча в кольцо двумя руками в движении; броски мяча в кольцо двумя руками прямо перед щитом; броски мяча в кольцо двумя руками под углом к щиту;

- демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

К концу обучения во втором классе учащийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств;

- демонстрировать стойку игрока; передвижения игрока в стойке; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка по звуковому сигналу (свистку); прыжок толчком двух ног;

- демонстрировать ловлю мяча одной рукой на месте; передачи мяча одной рукой с места; передачи мяча двумя руками от груди (с отскоком); передачи мяча двумя руками снизу (с отскоком);

- демонстрировать ведение мяча (по прямой, дуге, кругам); ведение мяча с высоким отскоком; ведение мяча с низким отскоком;

- демонстрировать броски мяча одной рукой от плеча; броски в кольцо двумя руками (ближние, средние, дальние); броски мяча в кольцо одной рукой с отскоком от щита; броски мяча в кольцо одной рукой прямо перед щитом; броски мяча в кольцо одной рукой под углом к щиту;

- демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

К концу обучения в третьем классе учащийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях баскетболом;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять технические действия спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;

- демонстрировать передвижения в стойке; остановку прыжком и упражнении для совершенствования; прыжок толчком одной ноги;

- демонстрировать ловлю и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте; передачу мяча одной рукой сверху; передачу мяча одной рукой от головы;

- демонстрировать ведение мяча правой и левой рукой по прямой; ведение мяча со зрительным контролем;
  - демонстрировать бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места с отражением от щита; бросок мяча в кольцо одной рукой под углом к щиту; броски мяча в кольцо двумя руками параллельно щиту;
  - демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;
  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)
- К концу обучения в четвертом классе учащийся научится:
- объяснять значения баскетбола и выявлять его связь с подготовкой к труду и здорового образа жизни;
  - объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
  - осознавать положительное влияние занятий плаванием на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
  - приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
  - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях баскетболом;
  - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
  - демонстрировать передвижение бегом; приставные шаги (левым, правым боком); остановка в шаге и прыжком;
  - демонстрировать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; ловлю мяча двумя руками в прыжке; ловлю мяча двумя руками при встречном движении; ловлю мяча одной рукой в прыжке; передачу мяча двумя руками в прыжке; передачу мяча двумя руками при встречном движении; передачу мяча одной рукой от плеча (с отскоком);
  - демонстрировать ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча «зигзагом»;
  - демонстрировать бросок мяча в кольцо двумя руками от груди после ведения и остановки; броски мяча в кольцо двумя руками без отскока от щита; броски мяча в кольцо одной рукой параллельно щиту; броски мяча в кольцо одной рукой снизу; броски мяча в кольцо одной рукой в движении;
  - выполнение технических действий на высоком качественном уровне и применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;
  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол- во часов
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки»	1
2	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1
3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	1
4	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
5	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1
6	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
7	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
9	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	1
10	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
11	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1
12	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1
13	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
14	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1
15	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1
16	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
17	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
18	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
19	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
20	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»	1
21	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1
22	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
23	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1
24	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1
25	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
26	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1
27	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	1
28	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	1
29	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
30	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1
31	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	1
32	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
33	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Подведение итогов.	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Техника передачи мяча на месте	1
3	Техника передачи мяча на месте	1
4	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
5	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
6	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
7	Техника ведения мяча на месте и в движении	1
8	Техники ведения мяча на месте и в движении	1
9	Техники ведения мяча на месте и в движении	1
10	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
11	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	1
12	Броски мяча в кольцо	1
13	Броски мяча в кольцо	1
14	Броски мяча в кольцо	1
15	Совершенствование бросков в кольцо	1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
18	Ведение мяча на месте в движении	1
19	Ведение мяча на месте в движении	1
20	Подвижные игры	1
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
24	Броски мяча двумя руками с места	1
25	Броски мяча двумя руками с места	1
26	Броски мяча двумя руками с места	1
27	Подвижные игры	1
28	Ведение правой (левой) рукой в движении	1
29	Ведение правой (левой) рукой в движении	1
30	Подвижные игры	1
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
32	Ведение мяча на месте в движении Броски в кольцо	1
33	Итоговый урок	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****3 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.	1
2	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	1
3	Остановки: два шага, прыжок.	1
4	Прыжки, повороты вперед, назад	1
5	Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1
6	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1
7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
8	Передача мяча одной рукой от плеча	1
9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
10	Передача мяча двумя руками сверху	1
11	Передача мяча одной рукой снизу впереди	1
12	Передача мяча одной рукой снизу назад	1
13	Ведение мяча правой левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1
14	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1
16	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1
17	Бросок двумя руками от груди с места	1
18	Бросок одной рукой от плеча с места	1
19	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	1
20	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1
21	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1
22	Вырывание мяча из рук соперника	1
23	Накрывание мяча при броске	1
24	Финты без мяча	1
25	Финты с мячом	1
26	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1
27	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
28	Индивидуальные действия в нападении в защите	1
29	Взаимодействие двух игроков	1
30	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	1
31	Двухсторонняя учебная игра	1
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
33	Игры, развивающие физические качества	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****4 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводный урок	1
2	Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди	1
3	Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди	1
4	Совершенствование техники передачи мяча на месте двумя руками от груди	1
5	Техники передачи мяча двумя руками от груди в движении	1
6	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении	1
7	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока	1
8	Техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока	1
9	Техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока	1
10	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления	1
11	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении с изменением направления	1
12	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
13	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
14	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
15	Совершенствование бросков в кольцо двумя руками от груди	1
16	Ловля и передача мяча на месте в кругу	1
17	Ловля и передача мяча на месте в кругу	1
18	Ведение мяча на месте и в движении	1
19	Ведение мяча на месте и в движении	1
20	Подвижные игры	1
21	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
22	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
23	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой	1
24	Броски мяча двумя руками от груди	1
25	Броски мяча двумя руками от груди	1
26	Броски мяча двумя руками от груди	1
27	Подвижные игры	1

28	Ведение мяча с изменением скорости	1
29	Ведение мяча с изменением скорости	1
30	Подвижные игры	1
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
32	Ведение мяча на месте и в движении	1
33	Итоговый урок. Броски в кольцо	1

## ЛИТЕРАТУРА

### Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>

<http://www.cvartplus.ru>

<http://www.prosv.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://www.uroki.net/>

[docfizcult.htm](http://docfizcult.htm)

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://minstm.gov.ru/>

<http://www.schoolpress.ru/>

### Список используемой литературы:

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999
4. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
5. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001. 15. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-2010.-№6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Польшня , 2006. - 111с.
8. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
9. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-35с.
10. Зельдович Т.,Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1994.-48с.
11. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1989.-183с.
12. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 2004.-35с.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2009.-13

