


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37.

Согласовано на заседании
МС МАОУ СОШ №37
протокол № 1 от 26.08.2019 г.
председатель МС
 Горбачева О.Л.

Принято педагогическим советом
МАОУ СОШ №37
протокол №12 от 26.08.2019

Утверждена и введена в
действие
Приказ № 348 от 30.08.2019 г.
Директор МАОУ СОШ №37
 Иванова А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

для обучающихся 1-4-х классов

(33 часа в год для 1-х классов, 34 часа в год для 2-х классов,
34 часа в год для 3-х классов, 34 часа в год для 4-х классов)

Составитель:

учитель физической культуры Гусельникова Т.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- ФГОС НОО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576)
- ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598,
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г. № 1155-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. №189, в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. № 81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
- на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г. № 09-1672
- ООП НОО МАОУ СОШ №37 г.Томска.

Основная направленность внеучебной образовательной программы – создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством использования спортивных игр. Игра - один из тех видов детской деятельности, которой используется взрослыми в целях воспитания школьников, обучая их различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируется те стороны психики, от которых в дальнейшем будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми.

Все игры, в которые играют дети до 10 лет, можно разделить на три группы: подвижные, обучающие и ролевые. Роль подвижных игр в развитии ребенка заключается в воспитании правильного поведения в коллективе, обучение способности соблюдать определенные правила. Среди подвижных игр можно выделить игры с мячом. Вторая группа, обучающие игры, имеющие не менее важную роль в развитии ребенка, ведь они

знакомят детей с явлениями, предметами и их свойствами, развивают в детях наблюдательность и мышление, память и логику. Не менее важно значение ролевых игр, в которых представители подрастающего поколения, подражая взрослым, учатся правильно воспринимать труд и взаимосвязь людей между собой, а также начинают оценивать наиболее интересные для себя сферы деятельности, в которых им хотелось бы себя проявить.

В игре формируется такое качество личности ребёнка, как саморегуляция действий с учётом задач количественной деятельности. Важнейшим достижением является приобретение чувства коллективизма. Оно не только характеризует нравственный облик ребенка, но и перестраивает существенным образом его интеллектуальную сферу, так как в коллективной игре происходит взаимодействие различных смыслов, развитие событийного содержания и достижение общей игровой цели.

Доказано, что в игре дети получают первый опыт коллективного мышления. Ученые считают, что детские игры стихийно, но закономерно возникли как отражение трудовой и общественной деятельности взрослых людей. Однако известно, что умение играть возникает не путем автоматического переноса в игру усвоенного в повседневной жизни, а нужно приобщать детей к игре. И от того, какое содержание будет вкладываться взрослым в предлагаемые детям игры, зависит успех передачи обществом своей культуры подрастающему поколению.

Следует подчеркнуть, что плодотворное освоение общественного опыта происходит лишь при условии собственной активности ребёнка в процессе его деятельности.

Задачи всестороннего воспитания в игре успешно реализуются лишь при условии сформированности психологической основы игровой деятельности в каждом возрастном периоде. Это обусловлено тем, что развитие игры связаны существенные прогрессивные преобразования в психике ребёнка, и, прежде всего в его интеллектуальной сфере, является фундаментом для развития всех других сторон детской личности.

Умственное воспитание детей в игре.

В игре происходит формирование восприятия, мышления, памяти, речи – тех фундаментальных психических процессов, без достаточного развития которых нельзя говорить о воспитании гармоничной личности.

Уровень развития мышления ребенка определяет характер его деятельности, интеллектуальный уровень ее осуществления.

Учитель должен помнить, что любая деятельность детей направлена на решение определенной задачи. Основная задача складывается из множества промежуточных, решение которых позволит преобразовать условия и тем самым облегчить достижения поставленной цели. Практические задачи, которые должен решить ребенок, отличаются от учебных. Содержание игровых задач продиктовано самой жизнью, окружением ребенка, его опытом, знаниями.

Ребенок приобретает знания и опыт в собственной деятельности, многое узнаёт от учителей, родителей. Разнообразные открытия, впечатления обогащают его духовный мир и помогают приобрести двигательный и эмоциональный опыт, и всё это находит отражение в игре.

Решение игровых, смысловых, ситуационных задач с помощью двигательных действий приобретает форму применения всё более обобщённых игровых способов познания действительности. Это означает, что игровые задачи ребенок решает на более высоком интеллектуальном уровне.

Актуальность: сегодня широко осознается ответственность общества за воспитание подрастающего поколения. Преобразование общеобразовательной и профессиональной школы нацеливает на использование всех возможностей и ресурсов для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Далеко не все педагогические ресурсы используются в сфере воспитания и

развития ребенка. К таким мало используемым средствам воспитания относится спортивная игра. Спортивные игры позволяют чётко распределить роли в команде, учат согласованным коллективным и необходимым персональным действиям, направленным на достижение единой цели, повышают интерес к занятиям физическими упражнениями.

Кроме этого внеучебная образовательная программа помогает формировать у учащихся целостное представление о физической культуре и её составляющих.

Своеобразие и педагогическая целесообразность внеучебной образовательной программы заключается в том, чтобы познакомить детей с базовыми спортивными играми на основе баскетбола.

Новизна образовательной программы заключается в том, что систематические занятия спортивными играми помогают легче адаптироваться к условиям школьной жизни. Процесс формирования знаний, умений и навыков посредством спортивных игр неразрывно связан с задачей укрепления нравственного, психического и физического здоровья учащихся, а главное - с формированием установки на активное приобщение личности к физической культуре и спорту.

Целью внеурочной образовательной программы является содействие всестороннему развитию личности учащихся, которое предполагает развитие двигательных способностей, формирование представлений и знаний о базовых спортивных играх на примере баскетбола.

Достижение цели образовательной программы предусматривает решением следующих задач:

- Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;
- Содействие нормальному физическому развитию;
- Индивидуальный подход в обучении и развитии физических качеств;
- Обучение двигательным умениям и навыкам, применение их в различных по сложности условиях;
- Развитие двигательных способностей;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) и свойств личности;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения спортивных игр;
- Приобретение необходимых знаний в области гигиены, физкультуры и спорта;
- Программа включает в себя необходимый объём теоретических знаний в области:
 - Личной гигиены;
 - Правила проведения при занятиях спортивными играми.

Коррекционные задачи (для варианта 5.1):

1. Осуществлять коррекционную помощь в овладении базовым содержанием обучения.

2. Корректировать нарушения устной речи, коррекция и профилактика нарушения чтения и письма.

3. Развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими.

4. Обеспечить обучающемуся успех в различных видах деятельности, с целью предупреждения негативного отношения к занятиям, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Коррекционные задачи (вариант 4.1):

1. Развить слухового внимания.
2. Развить фонетического слуха.
3. Развить общей и тонкой моторики, мимики, пантомимики.
4. Формировать и развитие кинетических ощущений.
5. Воспитать переключаемости.
6. Развить чувства ритма.
7. Формировать закрепления навыка правильного употребления звуков в различных формах и видах речи.
8. Развить физиологического и функционального дыхания.

Коррекционные задачи (вариант 5.2):

1. Формировать речевую деятельность обучающихся с ТНР, профилактика вторичных речезыковых расстройств.
2. Развивать устную и письменную речь.
3. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательноповествовательной) на основе обогащения знаний об окружающей действительности, развитие познавательной деятельности (предметно-практического, наглядно-образного, словесно-логического мышления).
4. Формировать языковые обобщения и правильное использование языковых средств в процессе общения, учебной деятельности.
5. Формировать, развивать и обогащать лексический строй речи, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.
6. Развивать и совершенствовать грамматическое оформление речи путем овладения продуктивными и непродуктивными способами словоизменения и словообразования, связь слов в предложении, модели различных синтаксических конструкций предложений.
7. Развивать связную речь, соответствующую законам логики, грамматики, композиции, выполняющей коммуникативную функцию: формировать умения планировать собственное связное высказывание; анализировать неречевую ситуацию, выявлять причинно-следственные, пространственные, временные и другие семантические отношения; самостоятельно определять и адекватно использовать языковые средства оформления связного высказывания в соответствии с коммуникативной установкой и задачами коммуникации.
8. Овладеть разными формами связной речи (диалогическая и монологическая), видами (устная и письменная) и типами или стилями (сообщение, повествование, описание, рассуждение).

Коррекционные задачи (вариант 7.1.):

1. Развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательноповествовательной).
2. Формировать умения грамотно ставить и задавать вопросы, отвечать на них.
3. Формировать умения составлять рассказ.
4. Развивать связную речи.
5. Развивать лексико-грамматический и фонетико-фонематический строй речи.
6. Развивать общую разборчивость речи, речевого дыхания, голоса, просодики.
7. Формировать синхронность речевого дыхания, голосообразования и артикуляции.
8. Развивать письменную речь, корректировать нарушения чтения и письма.

Коррекционные задачи (вариант 7.2.):

1. Корректировать отдельные стороны психической деятельности и личностной сферы.

2. Формировать учебную мотивацию, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.
3. Гармонизировать психоэмоциональное состояние, формировать позитивное отношение к своему "Я", повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность, формировать навыки самоконтроля.
4. Развивать речевую деятельность, формировать коммуникативные навыки, расширять представления об окружающей действительности.
5. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогическая, описательноповествовательная).
6. Обогащать и развивать словарь, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.
7. Корректировать индивидуальные пробелы в знаниях.
8. Укреплять здоровье, корректировать недостатки психомоторной и эмоционально-волевых сфер.
9. Развивать общую и речевую моторику.

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 7- 10 лет.

Программа рассчитана на 33 часа в год для 1-х классов, 34 часа в год для 2-х классов, 34 часа в год для 3-х классов, 34 часа в год для 4-х классов.

Для занятий спортивными играми группы занимающихся по возможности делятся по гендерному признаку.

Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 3-5-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подводящие и подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

Укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способностей в ориентировки, изучение основ техники и тактики баскетбола.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подводящие и подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- четкая команда и свисток.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной. Для детей с ОВЗ нагрузка составляет 50 % от максимальной.

Технологии обучения:

1. Проектная.
2. Системно-деятельностного подхода.
3. Сотрудничества.
4. Здоровьесберегающие.
5. Игровые.
6. Информационно-коммуникативные.
7. Личностно-ориентированная.

Методы обучения:

1. Информационно-рецептивный метод;
2. Метод проблемного обучения;
3. Метод строго регламентированного упражнения;
5. Игровой метод;
6. Соревновательный метод.

Приёмы обучения:

1. Предметная наглядность;
2. Наглядно-слуховые приемы;
3. Вербальный метод;

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию.
- Просмотр учебных фильмов, видеозаписей.
- Тестирование двигательных способностей.
- Соревнования по подвижным и спортивным играм.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий формируются умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «спортивные игры», «гигиена, «правильное питание»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению на собственное самочувствие;

- раскрывать понятия: баскетбол, стритбол, площадка, разметка, тактика игры, техника нападения, вдение мяча и др.
- ориентироваться в видах спортивных игр;
- выявлять связь занятий спортивными играми с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.

В сфере личностных универсальных учебных действий формируются:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представитель народа в процессе знакомства с историей развития баскетбола в России;
- ориентация в нравственном содержании оценка собственных поступков, и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
- эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий формируются умения:

- выбирать и готовить места для занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- спокойно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действий своих и товарищей;
- проявлять инициативу, уметь сотрудничать при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы по ходу их выполнения;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Выполнение контрольных нормативов;
- Овладение теоретическими знаниями;
- Выполнение гигиенических правил;
- Знание основ истории развития баскетбола в России и в мире;

- Знание основ истории баскетбола, как олимпийского вида спорта.
- Знание и выполнение правил подвижных и спортивных игр;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля;
- Знать и выполнять правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- Уметь осуществлять подвижные игры;
- Уметь организовывать подвижные игры;
- Владеть основами технико-тактических действий;
- Уметь осуществлять игру по мини-баскетболу.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- Тестирование;
- Постановка и решение учебной задачи;
- Выполнение технико-тактических действий;
- Умение осуществлять игру;
- Знание правил изученных игр и способность применения их на практике;
- Выполнение своей роли в команде;
- Способность самостоятельно осуществлять и организовать игру.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание занятий (1 класс)

Теоретические сведения.

Развитие баскетбола в России. Краткое описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Занятия физической культурой в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Меры безопасности.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

Правила игры.

Правила игры в мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”.

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагом (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки

без мяча”, “Караси и шуки”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”.
Комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение по прямой. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. Техника защиты.

Техника защиты. Стойка защитника: ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	
3.	Оборудование мест занятий	1	1	
4.	Правила игры	2	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7		7
6.	Основы техники и тактики игры	8		8
7.	Подвижные игры	8		8
8.	Контрольные игры и соревнования	4		4
9.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема (содержание) урока	Дата

п		
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	
2	Развитие баскетбола в России. Краткое описание игры её возникновение и развитие. Основная стойка баскетболиста.	
3	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой).	
4	Бег с изменением направления и скорости. Временные противопоказания к занятиям.	
5	Передвижение по площадке в низкой стойке.	
6	Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м.	
7	Передача мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок.	
8	Передача мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок	
9	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	
10	Повороты на месте: вперед, назад.	
11	Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.	
12	Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока без мяча.	
13	Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.	
14	Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	
15	Остановки во время бега: шагом. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	
16	Стойка защитника . Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны.	
17	Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”,	
18	Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	
19	Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов	
20	Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	
21	Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди	
22	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	
23	Ведение мяча правой, левой рукой.	
24	Повторение Правил игры в мини-баскетбол	
25	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	
26	Ведение по прямой. “Караси и щуки”	
27	Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. Техника защиты.	
28	Проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.	
29	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед).	

30	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	
31	Сдача тестов	
32	Занятия физической культурой в режиме дня школьника.	
33	Техника – основа спортивного мастерства.	
34	Соревнования по мини-баскетболу.	

Содержание занятий (2 класс)

Теоретические сведения.

Развитие баскетбола в мире. Баскетбол – олимпийский вид спорта.

Гигиенические сведения.

Гигиена тела и спортивной одежды. Правильное питание. Значение сна для здоровья человека.

Меры безопасности.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований по баскетболу.

Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

Правила игры.

Правила игры в мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсменов. Специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с маленькими мячами, с обручем, гимнастической палкой и нестандартными мелкими предметами (бумага, надувные шары, теннисные мячи).

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствия.

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагом (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”, «Белые медведи», «Бегби», «Мяч капитану». Комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры.

Передвижение по площадке в высокой и низкой стойке. Передача мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок, передача. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Развитие баскетбола в России и в мире. Олимпийский баскетбол.	2	2	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	0,5	0,5	
3.	Оборудование мест занятий	0,5	0,5	
4.	Правила игры	2	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7		7
6.	Основы техники и тактики игры	10		10
7.	Подвижные игры	6		6
8.	Контрольные игры и соревнования	4		4
9.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема (содержание) урока	Дата
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	
2	Развитие баскетбола в России. Краткое описание игры её возникновение и развитие. Основная стойка баскетболиста.	
3	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой).	
4	Бег с изменением направления и скорости. Временные противопоказания к занятиям.	
5	Передвижение по площадке в низкой стойке.	
6	Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м.	
7	Передача мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок.	
8	Передача мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок	

9	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	
10	Повороты на месте: вперед, назад.	
11	Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.	
12	Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока без мяча.	
13	Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.	
14	Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	
15	Остановки во время бега: шагом. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	
16	Стойка защитника . Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны.	
17	Подвижные игры: «Бегби», «Мяч капитану».	
18	Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	
19	Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов	
20	Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	
21	Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди	
22	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	
23	Ведение мяча правой, левой рукой.	
24	Повторение Правил игры в мини-баскетбол	
25	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	
26	Ведение по прямой. “Караси и щуки”	
27	Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. Техника защиты.	
28	Проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.	
29	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед).	
30	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	
31	Сдача тестов	
32	Занятия физической культурой в режиме дня школьника.	
33	Техника – основа спортивного мастерства.	
34	Соревнования по мини-баскетболу.	

Содержание занятий (3 класс)

Теоретические сведения.

Развитие баскетбола - ШБА. Правила игры в баскетбол.

Гигиенические сведения.

Личная гигиена и общественная гигиена при занятиях спортом. Правильное питание при занятиях спортом. Режим дня. Основы ЗОЖ.

Меры безопасности.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований по баскетболу.

Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение. Открытые баскетбольные площадки. Спортивные залы предназначенные для игры в баскетбол.

Правила игры.

Правила игры в мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение специальной физической подготовки для развития спортсменов. Тестирование физической подготовленности.

Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами, с обручем, гимнастической палкой и нестандартными мелкими предметами (бумага, надувные шары, теннисные мячи).

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствия. Прыжки и многоскоки с баскетбольными и волейбольными мячами.

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагом (правым и левым боком, спиной вперед). Бег скрестным шагом. Подвижные игры: “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Снайпер”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”, «Белые медведи», «Бегби», «Мяч капитану». Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячом.

Основы техники и тактики игры.

Техника защиты. Передвижение по площадке в высокой и низкой стойке. Передача мяча на месте и с продвижением вперед, ведение на месте и по прямой, бросок, передача. Выбор целесообразности применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование приёмов ведения мяча и перемещений защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад), передвижение скрестным шагом. Совершенствование остановки во время бега: шагом, прыжком. Совершенствование поворотов на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно между стоек. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Тактика нападения. Совершенствовать индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Совершенствовать целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Совершенствовать индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Развитие баскетбола в России и в мире. Олимпийский баскетбол.	2	2	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	0,5	0,5	
3.	Оборудование мест занятий	0,5	0,5	
4.	Правила игры	2	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7		7
6.	Основы техники и тактики игры	10		10
7.	Подвижные игры	6		6
8.	Контрольные игры и соревнования	4		4
9.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема (содержание) урока	Дата
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	
2	Развитие баскетбола - ШБА. Правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста.	
3	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой).	
4	Бег с изменением направления и скорости. Временные противопоказания к занятиям.	
5	Передвижение по площадке в низкой стойке.	
6	Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м.	
7	Совершенствование техники передачи мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок.	
8	Совершенствование техники передачи мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок.	
9	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	
10	Совершенствование поворотов на месте: вперед, назад.	
11	Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.	
12	Совершенствование индивидуальных действий: умение выбрать место и держать игрока без мяча.	
13	Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.	
14	Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	

15	Остановки во время бега: шагом. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	
16	Стойка защитника . Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны.	
17	Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”,	
18	Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	
19	Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов	
20	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов.	
21	Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди	
22	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	
23	Ведение мяча правой, левой рукой.	
24	Повторение Правил игры в мини-баскетбол	
25	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	
26	Ведение по прямой. “Караси и щуки”	
27	Совершенствование броска мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. Техника защиты.	
28	Проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.	
29	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед).	
30	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	
31	Сдача тестов	
32	Занятия физической культурой в режиме дня школьника.	
33	Техника – основа спортивного мастерства.	
34	Соревнования по мини-баскетболу.	

Содержание занятий (4 класс)

Теоретические сведения.

Баскетбол как олимпийский вид спорта. История развития баскетбола в Томске. Правила игры в баскетбол.

Гигиенические сведения.

Личная гигиена и общественная гигиена при занятиях спортом. Правильное питание при занятиях спортом. Режим дня. Основы ЗОЖ.

Меры безопасности.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований по баскетболу.

Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение. Открытые баскетбольные площадки. Спортивные залы предназначенные для игры в баскетбол.

Правила игры.

Правила игры в мини-баскетбол, стритбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсменов. Комплекс ВФСК ГТО. Тестирование физической подготовленности.

Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами, с обручем, гимнастической палкой и нестандартными мелкими предметами (бумага, надувные шары, теннисные мячи).

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”, прыжки на одной ноге, прыжки через препятствия. Прыжки и многоскоки с баскетбольными и волейбольными мячами.

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагом (правым и левым боком, спиной вперед). Бег скрестным шагом. Подвижные игры: “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Снайпер”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”, «Белые медведи», «Бегби», «Мяч капитану». Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячом.

Основы техники и тактики игры.

Техника защиты. Закрепление передвижений по площадке в высокой и низкой стойке. Закрепление передачи мяча на месте и с продвижением вперед, ведение на месте и по прямой, бросок, передача. Выбор целесообразности применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Закрепление передачи мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование приемов ведения мяча и перемещений защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Закрепление перемещений в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Техника нападения. Закрепление специальных упражнений в основной стойке баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Закрепление передвижения приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад), передвижение скрестным шагом. Совершенствование остановки во время бега: шагом, прыжком. Совершенствование поворотов на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Закрепление упражнения ловли мяча двумя руками, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Закрепление упражнений передачи мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Закрепление ведения мяча правой, левой рукой и попеременно между стоек. Закрепление ведения с изменением направления. Упражнения на закрепление бросков мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Тактика нападения. Совершенствовать индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Совершенствовать целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Совершенствовать индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Развитие баскетбола в России и в мире. Олимпийский баскетбол.	2	2	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	0,5	0,5	
3.	Оборудование мест занятий	0,5	0,5	
4.	Правила игры	2	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7		7

6.	Основы техники и тактики игры	10		10
7.	Подвижные игры	6		6
8.	Контрольные игры и соревнования	4		4
9.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема (содержание) урока	Дата
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	
2	Баскетбол как олимпийский вид спорта. История развития баскетбола в Томске. Правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста.	
3	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой).	
4	Бег с изменением направления и скорости. Временные противопоказания к занятиям.	
5	Закрепление передвижения по площадке в низкой стойке.	
6	Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м.	
7	Закрепление техники передачи мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок.	
8	Закрепление техники передачи мяча на месте, ведение на месте и по прямой, бросок.	
9	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	
10	Закрепление поворотов на месте: вперед, назад.	
11	Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.	
12	Закрепление индивидуальных действий: умение выбрать место и держать игрока без мяча.	
13	Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсменов. Комплекс ВФСК ГТО.	
14	Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	
15	Остановки во время бега: шагом. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	
16	Стойка защитника. Закрепление техники перемещения в стойке защитника вперед, в стороны.	
17	Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер»	
18	Командные действия, закрепление: нападение по принципу выбора свободного места.	
19	Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.	
20	Закрепление техники передвижения, остановок, поворотов.	
21	Закрепление ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди.	
22	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	
23	Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой.	
24	Закрепление правил игры в мини-баскетбол	
25	Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	
26	Закрепление ведения по прямой. Эстафеты с мячом.	

27	Закрепление броска мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. Техника защиты.	
28	Проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.	
29	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед).	
30	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	
31	Сдача тестов	
32	Занятия физической культурой в режиме дня школьника.	
33	Техника – основа спортивного мастерства.	
34	Соревнования по мини-баскетболу.	

Материально-техническое обеспечение курса

Оборудование:

1. Стойки.
2. Баскетбольные мячи.
3. Волейбольные мячи.
4. Маленькие мячи для метаний.
5. Обручи.
6. Скакалки.
7. Скамейки, гимнастические палки.
8. Нестандартный мелкий инвентарь (бумага, кубики, надувные шарики, мешочки с песком).

Техническое оснащение занятий:

1. Фотоаппарат.
2. Видеокамера.
3. Компьютер.
4. Проектор (телевизор).
5. Секундомер.
6. Свисток.
7. Тактическая доска.

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др. Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967