

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Еврейской автономной области

Управление образования Сидовичского муниципального района

МБОУ СОШ №2 п. Николаевка

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Николенко И.А
Приказ №47
от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУСОШ
№2**

Макарова С.И
Приказ №47
от «28» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 – 4 классов

(оранжевый мяч).

**Составитель: Панченко А. А
учитель физической культуры**

п.Николаевка 2023

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. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» 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 органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

В программе представлены воспитательные результаты и эффекты, культурные формы и содержание деятельности, направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты;
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Данная программа предоставляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся основной ступени общего образования.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). *Целью* данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование

необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовным и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другими видами деятельности.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПин, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. *Оздоровительные задачи :*

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
 - повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. *Образовательные задачи:*

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
 - обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

3. **Воспитательные задачи:**

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
 - воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные:

- мотивационная основа на занятия подвижными играми;
- учебно-познавательный интерес к занятиям;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов баскетбола, подвижных игр, информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх и баскетболе. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, техническим, тактическим навыкам обучения. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры и спортивные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Содержание данной программы включает вариативную (дифференцированную) часть. Вариативная (дифференцированная) часть программы по внеурочной деятельности по ФК обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей.

Основные содержательные разделы:

- Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и в течение соревнований;
- Развитие баскетбола в России.
- Гигиенические сведения;
- Проведение подвижных игр, эстафет, выполнение элементов баскетбола;
- Правила игры;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Основы техники и тактики игры.

Тема №1. Техника безопасного поведения на занятиях.

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую медицинскую помощь.

Тема №2. Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

Тема №3 Гигиенические сведения.

Занятия физической культурой в режиме дня школьника. Личная гигиена. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Временные противопоказания к занятиям.

Тема №4. Проведение подвижных игр, эстафет, способы владения мячом.

Разучивание правил подвижных игр и проведение эстафет. Выполнение элементов баскетбола: подбрасывание и ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в кольцо броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом. Отработка игровых приемов. Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры, основанные на элементах:

- спортивной игры: «Мяч капитану», «Чья команда больше», «Охотники и утки». «Гонка мячей по кругу», «Пять бросков», «Вызов по номерам», «Мотоциклисты», «Ловишки с мячом»,
- Игры-эстафеты.
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча, броском в корзину.

- Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками, кеглями и другими).

Тема №5. Правила игры.

Правила игры в мини-баскетбол.

Тема №6. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития детей младшего школьного возраста.

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.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

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

Бег. Пробежание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Перестрелка”.

«Перестрелка», «Охотники и утки».

Комбинированные эстафеты.

Тема №7. Основы техники и тактики игры.

Тактика игры. Индивидуальные действия в нападении и защите.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, 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, 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 стоке 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.

Практические занятия. Игра в мини-баскетбол.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитательные результаты урочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

1. **Результаты 1 уровня - приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о ТБ при занятиях спортом; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска и обработки информации.
2. **Результаты 2 уровня - формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.
3. **Результаты 3 уровня – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности и за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации учащихся.

Планируемые результаты – это система обобщённых личностно-ориентированных целей образования, уточнённых и дифференцированных по учебному предмету, для определения и выявления всех элементов подлежащих формированию и оценке, с учётом ведущих целевых установок изучения предмета, а также возрастной специфики учащихся, освоенные учащимися в рамках школьной программы по физической культуре.

Календарно-тематическое планирование.

2 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Дата проведения	Возможные виды деятельности обучающихся Элементы содержания.
1	Основы знаний. Правила техники безопасности. Личная гигиена.	1		Техника безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Личная гигиена.
2	Правила игры в мини-баскетбол. Терминология в баскетболе.	1		Цель игры. Участники игры. Счёт игры. Правила проведения игры. Терминология и жесты судьи: пробежка, фол, пронос мяча, замена игрока, вбрасывание мяча, выход мяча из игры, конец игры.
3	Передвижения и остановки без мяча.	В процессе каждого занятия		Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперёд; приставными шагами левым, правым боком, вправо, влево; с изменением направления, скорости. Остановки двумя шагами, прыжком.
4	Упражнения и игры с передачей и ловлей мяча.	5		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола стоя на месте в парах. Передача мяча двумя руками от груди стоя в парах на месте, в движении. Передача мяча по кругу (вправо, влево). Игры: «10 передач», «Вызови по имени»
5	Упражнения и игры с ведением мяча.	6		Ведение мяча на месте, в движении, с переводкой на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча правой, левой рукой. Игры: «Ловишки с мячом», «Мотоциклисты».
6	Упражнения и игры с броском мяча в корзину.	5		Бросок мяча в цель (высота 1,5м.) двумя руками от груди с места, через верёвку или сетку. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Игры: «5 бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».

7	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	6		Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском мяча в цель. Игра: «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу».
8	Общая и специальная физическая подготовка	4		Бег: лицом вперёд; приставными шагами левым, правым боком, вправо, влево; с изменением направления, скорости, пробегание отрезков 10м., 30м.; стартовые ускорения. Прыжки, повороты вперёд, назад. Упражнения для рук, туловища, ног. Игры: «У кого меньше мячей», «Займи свободный кружок».
9	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2		Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском мяча в цель. Игра: «Чья команда больше», «Мяч капитану», Самый меткий».
10	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	4		Играют два тайма по 7 минут, соблюдая основные правила баскетбола.
	Всего часов:	34		

3 класс.

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Дата проведения	Возможные виды деятельности обучающихся Элементы содержания.
1	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Личная гигиена. Развитие баскетбола в России.	1		Техника безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Личная гигиена. Развитие баскетбола в России.
2	Правила игры в мини-баскетбол. Терминология в баскетболе. Жесты судьи.	1		Цель игры. Участники игры. Счёт игры. Правила проведения игры. Терминология и жесты судьи: пробежка, фол, пронос мяча, замена игрока, вбрасывание мяча, выход мяча из игры, конец игры.
3	Передвижения и остановки без мяча. Стойка	В процессе		Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперёд; приставными шагами

	баскетболиста.	каждого занятия		левым, правым боком, вправо, влево; спиной вперёд; с изменением направления, скорости. Остановки двумя шагами, прыжком.
4	Упражнения и игры с передачей и ловлей мяча.	4		Передача мяча в парах с выполнением дополнительного задания (подкинуть мяч над собой, поймать его и передать партнёру; ударить мяч о пол, поймать и передать партнёру). Передача мяча двумя руками от груди стоя в парах на месте, в движении; передача мяча «змейкой» от одной шеренги к другой. Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Передача мяча по кругу (вправо, влево). Игры: «Обгони мяч», «За мячом», «10 передач», «Гонка мячей по кругу».
5	Упражнения и игры с ведением мяча.	5		Ведение мяча на месте, в движении шагом (в ходьбе) и бегом по прямой; с переводом его с правой руки на левую и наоборот; правой левой рукой. Ведение мяча с изменением направления движения, высоты отскока. Ведение мяча с обводкой препятствий. Игры: «Вызовы по номерам», «Ловишки с мячом», «Мотоциклисты».
6	Упражнения и игры с броском мяча в корзину.	5		Бросок мяча в цель (высота 1,5м.) двумя руками от груди с места. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди, стоя напротив кольца. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места, с отскоком от щита, без отскока от щита. Игры: «5 бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину», «Кто первый наберёт 20 очков».
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	4		Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском мяча в кольцо. Игра: «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Самый меткий», «Чья команда больше», «Мяч ловцу».
8	Общая и	3		Бег лицом вперёд; приставными шагами

	специальная физическая подготовка			<p>левым, правым боком, вправо, влево; с изменением направления, скорости по ориентиру или внезапному сигналу - звуковому (свистку). Бег с ускорением 5-10 м. из различных стартовых положений. Бег змейкой. Прыжки вверх стоя на месте, с небольшого разбега, на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90, 180 градусов. Повороты, стоя на месте, в движении. Челночный бег с поворотом на 180 градусов.</p> <p>Упражнения для рук, туловища, ног.</p> <p>Игры: «Обгони мяч» «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Перестрелка» «Займи свободное место».</p>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	4		<p>Перемещения в защитной стойке приставным шагом правым и левым боком вперёд, остановка, поворот, бег с ускорением. Ловля и передача мяча в парах в движении приставным шагом. Ведение мяча, два шага, передача, стоя в встречных колоннах. В парах: ловля мяча двумя руками на месте, ведение, остановка, поворот, передача мяча. Ведение мяча, два шага и бросок в кольцо.</p>
10	Тактика игры. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2		Взаимодействие одного нападающего против одного защитника. Игровые задания 1:1.
11	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	5		Играют два тайма по 8 минут, соблюдая основные правила баскетбола.
	Всего часов:	34		

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Дата проведения	Возможные виды деятельности обучающихся Элементы содержания.
1	Правила техники безо-пасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Личная гигиена. Развитие баскетбола в России.	1		Техника безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Личная гигиена. Развитие баскетбола в России.
2	Правила игры в мини-баскетбол. Терминология в баскетболе. Жесты судьи.	В процес-се занятий		Цель игры. Участники игры. Счёт игры. Правила проведения игры. Терминология и жесты судьи: пробежка, фол, пронос мяча, двойное ведение мяча, замена игрока, вбрасывание мяча, аут, штрафной бросок, заслон, перехват, отскок, мяч вне игры, пас, подбор мяча, конец игры.
3	Передвижения и остановки без мяча. Стойка баскетболиста.	В процес-се каждого занятия		Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперёд; приставными шагами левым, правым боком, вправо, влево; спиной вперёд; с изменением направления, скорости. Остановки двумя шагами, прыжком.
4	Дриблинг	4		Из различных исходных положений, с одним мячом, с двумя мячами, в движении, стоя, сидя, лёжа, с сопротивлением, с препятствиями.
5	Упражнения для лучшего выполнения передач	2		<ol style="list-style-type: none"> 1. Два игрока ведут мяч навстречу друг другу и, не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника. 2. Против игрока 1 на разных расстояниях от него и в разных направлениях становятся три партнёра (все четверо – с мячами). На мяч, посланный одним из партнёров игроку 1, последний должен ответить быстрой передачей тому же партнёру. 3. Четверо водят мячи, другие четверо свободно перемещаются по площадке. По сигналу тренера каждый дриблёр должен быстро найти своего заранее назначенного напарника и послать ему

				<p>мяч.</p> <p>4. «Пятнашки» – четверо или пятеро игроков водят мячи, водящий пятнает мячом, не выпуская его из рук.</p> <p>5. Упражнение в быстром прорыве: после подбора отскочившего от щита мяча надо сразу же передать его резко стартующему партнёру.</p>
6	Передачи несколькими мячами	2		<p>1. Игрок посылает в стену и ловит один за другим три мяча.</p> <p>2. Трое игроков, стоя на месте, передают друг другу три мяча.</p> <p>3. То же в движении. Постепенно увеличивать темп.</p>
7	Упражнения и игры с передачей и ловлей мяча.	3		<p>Передача мяча в стену на расстоянии 1,5 м. Передачи в парах двумя баскетбольными мячами. Передача мяча в парах с выполнением дополнительного задания (подкинуть мяч над собой, поймать его и передать партнёру; ударить мяч о пол, поймать и передать партнёру). Передача мяча по кругу через центр; передача мяча «змейкой» от одной шеренги к другой. Игры: «Обгони мяч», «За мячом», «Гонка мячей по кругу», «У кого меньше мячей»</p>
8	Упражнения и игры с ведением мяча.	3		<p>Ведение мяча на месте, в движении шагом (в ходьбе) и бегом по прямой; с переводом его с правой руки на левую и наоборот; правой левой рукой. Ведение мяча с изменением направления движения, высоты отскока. Ведение мяча с обводкой препятствий. Игры: «Вызовы по номерам», «Скажи какой цвет».</p>
9	Упражнения и игры с броском мяча в корзину.	3		<p>Бросок мяча в цель (высота 1,5м.) двумя руками от груди с места. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди, стоя</p>

				напротив кольца. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места, с отскоком от щита, без отскока от щита. Игры: «5 бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину», «Кто первый наберёт 20 очков».
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	3		Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском мяча в кольцо. Игра: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу», Самый меткий», «Чья команда больше», «Мяч капитану».
11	Общая и специальная физическая подготовка	3		Бег лицом вперёд; приставными шагами левым, правым боком, вправо, влево; с изменением направления, скорости по ориентиру или внезапному сигналу - звуковому (свистку). Бег с ускорением 5-10 м. из различных стартовых положений. Бег змейкой. Прыжки вверх стоя на месте, с небольшого разбега, на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90, 180 градусов. Повороты, стоя на месте, в движении. Челночный бег с поворотом на 180 градусов. Упражнения для рук, туловища, ног. Игры: «Обгони мяч» «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Перестрелка» «Займи свободное место».
12	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3		Перемещения в защитной стойке приставным шагом правым и левым боком вперёд, остановка, поворот, бег с ускорением. Ловля и передача мяча в парах в движении приставным шагом. Ведение мяча, два шага, передача, стоя в встречных колоннах. В парах: ловля мяча двумя руками на месте, ведение, остановка, поворот, передача мяча. Ведение мяча, два шага и бросок в кольцо.
13	Тактика игры. Индивидуальные действия в нападении и защите.	3		Взаимодействие одного нападающего против одного защитника. Игровое задание 1:1 Взаимодействие двух нападающих

				против двух защитников. Игровое задание 2:2
14	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	4		Играют два тайма по 10 минут, соблюдая основные правила баскетбола.
	Всего часов:	34		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 П.
НИКОЛАЕВКА"**, Макарова Светлана Иосифовна

12.09.23 09:31 (MSK)

Простая подпись