

Приложение
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для 1-4 классов

Составитель рабочей программы:
Шимарёва Е.А., учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(начальное общее образование)
(направление: спортивно-оздоровительное)
Срок реализации рабочей программы – 4 года (1-4 классы)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» при получении начального общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

1.1. Личностные результаты обучающихся 1–4 классов

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно– познавательной мотивации учения;*

- устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

1.2. Метапредметные результаты

1.2.1 Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приемом решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью

ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;

- *анализ информации;*
- *передача информации (устным, письменным, цифровым способами);*
- *интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);*
- *оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);*
- *подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;*
- *анализ;*
- *синтез;*
- *сравнение;*
- *сериация;*
- *классификация по заданным критериям;*
- *установление аналогий;*
- *установление причинно-следственных связей;*
- *построение рассуждения;*
- *обобщение.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть

диалоговой формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- слушать собеседника;*
- определять общую цель и пути ее достижения;*
- осуществлять взаимный контроль,*
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

рассчитана на 4 года

Общее количество часов:

Из расчета 1 час в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс- 34 часа.

Из расчета 2 час в неделю: 1 класс -66 часа, 2 класс – 68 часа, 3 класс – 68 часа, 4 класс- 68 часа.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, игры способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей:

Программа нацелена на реализацию следующих задач:

Проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).

1. Ловкие ребята. Построение в колонну по одному. По одной стороне площадки — обычный бег, по другой — бег приставным шагом, по третьей — приставным шагом и по четвертой — ходьба. Повторить 2—3 раза.
2. По кругу. Играющие образуют круг и становятся в интервале двух шагов друг от друга. Передвижение по кругу приставным шагом в обе стороны. Темп движения задает педагог. По сигналу — остановка и выполнение стойки баскетболиста.
3. Кто быстрее. Дети становятся в две шеренги по двум сторонам площадки (зала). На середине дистанции (10 м) ставятся два кубика (по одному для каждой команды). Задание: бег приставным шагом до кубика, затем поворот (вправо или влево) и продолжение упражнения до линии финиша. Каждый игрок команды, обойдя кубик с внешней стороны, становится в шеренгу у линии финиша. Когда все игроки команды выполнят задание и построятся в шеренгу, последний в команде поднимает руку вверх. Педагог определяет победителя. При повторении игрового задания дети выполняют упражнение от линии финиша, которая теперь будет считаться линией старта, и т. д.
4. Треугольник. Трое детей образуют треугольник на расстоянии 1,5 м один от другого. Они поочередно передают мяч друг другу. Вначале упражнение выполняется справа налево, а затем наоборот, слева направо. Педагог напоминает, что при передаче мяча локти должны быть опущены вниз и броски выполнялись на уровне груди партнера.
5. Подбрось — поймай! Дети располагаются по всей площадке и в произвольном темпе (без команды педагога) бросают мяч вверх и ловят двумя руками.
6. Передача мяча. Играющие распределяются на пары и передают мяч друг другу двумя руками от груди. Ловить мяч надо пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди.
7. Мяч через сетку. Играющие располагаются по обе стороны от натянутой сетки (веревки) на расстоянии 2 м и перебрасывают мяч различными способами двумя руками — от груди, из-за головы, снизу
8. Мяч по кругу. Играющие образуют несколько кругов и перебрасывают мяч друг другу двумя руками от груди.
9. Точно в цель. Бросание мяча в щит (диаметр 50 см) и ловля мяча после отскока от земли или пола. Обращается внимание на правильную стойку (баскетболиста) при ловле мяча.
10. Мяч водящему. Дети становятся в 3—4 шеренги, в 2 м от них напротив становится водящий. Он поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Через некоторое время происходит смена водящего.
11. Мяч вокруг себя. Дети свободно располагаются по всей площадке и ведут мяч на месте, а затем, поворачиваясь кругом, вправо и влево.

12. Мяч по кругу. Играющие становятся в круг на расстоянии трех шагов друг от друга. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой, мяч вести впереди -сбоку
13. Низко -высоко. Ведение мяча на месте правой и левой рукой и, продвигаясь вперед, самостоятельно регулируя высоту отскока мяча.
14. Обведи кеглю. Дети становятся в 2—3 колонны, напротив каждой в один ряд ставятся 5—6 кеглей (расстояние между кеглями 1,5 м). Дается задание провести мяч между кеглями правой или левой рукой сбоку от себя.
15. Кто выше. Играющие становятся по кругу. Задание: бросить мяч вверх с таким расчетом, чтобы успеть хлопнуть в ладоши и поймать мяч пальцами и кистями рук.
16. Мяч в корзину. Дети свободно располагаются вокруг баскетбольной корзины, находящейся на высоте 1,5 м. У каждого мяч. По сигналу педагога дети поочередно бросают мячи в корзину, стараясь попасть в нее. Повторить 3—4 раза.

Выпускник получит возможность научиться:

- Ловить мяч пальцами и кистями рук, вести мяч одной рукой, вести мяч правой и левой рукой по переменнo, передавать мяч от груди из основной стойки ,передавать мяч через сетку;
- Бросать мяч в баскетбольный шит и по баскетбольной корзине;
- Передавать и ловить мяч ногами, вести мяч ногами попеременно;
- Прыгать через скакалку на двух ногах, попеременными прыжками, крутить скакалки в паре для прыгающего, бегать приставным шагом;
- Строиться по команде учителя в одну или несколько шеренг, кругом, треугольником, квадратом;
- Взаимодействовать в паре, группе.
- Развитие ловкости, быстроты, координации движений.
- Воспитание выдержки, смелости, уверенности в собственных силах Игровые упражнения с мячом (элементы баскетбола)
- Упражнения, эстафеты, подвижные игры с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания детей. Элементарные действия игры в баскетбол вполне посильны старшим дошкольникам.
- При обучении игре в баскетбол в самом простом ее виде необходима определенная последовательность действий, осуществляемых сначала без мяча, а потом с мячом. Детям надо научиться ловле, передаче, ведению, броскам мяча, а также умению свободно перемещаться по площадке.
- Ловля мяча. Для освоения ловли мяча детям необходимо знать правила: ловить мяч кистями рук, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который он и должен попасть; в момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди.
- Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча детей обучают правильной передаче его двумя руками на месте и в движении. При передаче мяча ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Это достаточно сложная техника, которая осваивается детьми постепенно.

-При передаче и ловле мяча важно научить детей основной стойке: ноги слегка согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, равномерное распределение тяжести тела, руки согнуты в локтях.

-Передвижение по площадке при выполнении упражнений и игр с мячом осуществляется в беге в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. При передвижении приставными шагами педагогу необходимо следить, чтобы шаги детей были скользящими, мягкими, а не подпрыгивающими.

-Ведение мяча — одно из наиболее важных действий с мячом в баскетболе. При ведении мяча следует научить детей передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед; рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением.

Правила ведения мяча: не бить по мячу, а толкать его вниз; вести мяч впереди -сбоку, а не прямо перед собой; смотреть вперед, а не вниз на мяч.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-ый год обучения (2 часа)

	Темы занятий	Кол- во часов	инвентарь
1	Беседа: «Т.Б на занятиях» Игры с мячом. «Овладей мячом» «Гонка мячей»	1	Баскетбольные, волейбольные мячи
2-3	Подбрасывание волейбольного мяча. Передача мяча в парах. Игра «Перестрелка»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
4-5	Ведение мяча на месте правой , левой рукой. Игра «Овладей мячом»	2	Баскетбольные мячи
6-7	Ведение мяча в шаге со сменой направления. Игра «Подвижная цель»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
8-9	Эстафета с ведением и передачей мяча. Игра « Гонка мячей»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
10-11	Ведение мяча в беге. Игра «Перестрелка»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
12-13	Смешанное ведение мяча (шаг, бег) Игра «Снайперы»	2	Резиновые ,баскетбольные, мячи волейбольные мячи
14-15	Игры «Подвижная цель» «Перестрелка»	2	волейбольные мячи
16-17	Ведение мяча с попаданием в цель. Игра «Овладей Мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
18-19	Ведение мяча в беге с броском в кольцо. Игра «Мяч среднему»	2	Баскетбольные мячи
20-21	Ведение мяча по диагонали. Игра «Перестрелка»	2	Баскетбольные мячи
22-23	Ведение мяча дугами, зигзагами. Игра « Быстро и точно	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
24-25	Ведение мяча с остановкой. Игра « Выбивалки»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи

26-27	Ведение по диагонали и повороты . Игра «Рывок за мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
28-29	Ведение мяча, бросок и ловля мяча с ударом о пол. Игра «Салки с мячом»	2	Баскетбольные мячи
30-31	Подбрасывание и ловля мяча верху двумя руками. Игра «Пионербол»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
32-33	Игра « Пионербол»	2	волейбольные мячи
34-35	Передачи мяча двумя руками от груди. Игра « Мяч среднему»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
36-37	Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Перестрелка»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
38-39	Передача одной рукой от плеча Игра «Овладей мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
40-41	Передача одной рукой сверху. Игра «Пионербол»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
42-43	Передача с ударом о пол. Игра « Снайперы»	2	волейбольные мячи
44-45	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Игра «Гонка мячей»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
46-47	Бросок мяча в корзину одной рукой в движении. Игра «Мяч среднему»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
48-50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке Игра «Быстро и точно»	2	волейбольные мячи
51-52	Бросок мяча в корзину двумя руками сверху. Игра «Перестрелка»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
53-54	Стойка защитника. Эстафеты	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
55-56	Перехватывание мяча. Игра «Выбивалки»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
57-58	Выбивание мяча. Игра «Пионербол»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи

59-60	Короткие передачи при передвижении игроков без смены мест. Игра « Овладей мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
61-62	Короткие передачи при передвижении игроков со сменой мест Игра «Салки с мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
63-64	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «»перестрелка»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
65-66	Игры по выбору детей	2	Баскетбольные, волейбольные мячи

2-ой год обучения (2 часа)

№ п/п	Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
		Теория	практика	
1	Правила ТБ при проведении спортивных игр	1	1	Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2	Характеристика баскетбола, правила игры.	1	1	Знакомство с игрой в баскетбол, правилами игры
3-4	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		2	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов
5-6	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		2	Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов
7-8	Комбинация из основных элементов техники передвижений		2	Познакомить с комбинацией основных элементов техники передвижений
9-10	Комбинация из основных элементов техники передвижений		2	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
11-12	Ловля и передача мяча от груди		2	Техника ловли и передачи мяча от груди
13-14	Передача мяча в парах на месте		2	Техника передачи мяча в парах
15-16	Передача мяча в парах в движении		2	Техника передачи мяча в парах
17-18	Броски мяча одной рукой		2	Техника броска мяча одной рукой
19-20	Броски мяча в корзину		2	Техника броска мяча в корзину
21-22	Развитие двигательных качеств		2	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
23-24	Элементы баскетбола		2	Познакомить обучающихся с элементами

				баскетбола
25-26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		2	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
27-28	Передачи в парах на месте		2	Повторить техники передачи мяча
29-30	Броски мяча двумя руками		2	Повторить технику броска мяча двумя руками
31-32	Броски мяча в корзину		2	Повторить технику броска мяча в корзину
33-34	Персональная защита		2	Повторить технику персональной защиты
35-36	Развитие двигательных качеств		2	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
37-38	Передача мяча в парах, тройках		2	Техника передачи мяча в парах, тройках
39-40	Техника подачи мяча		2	Техника подачи мяча
41-42	Подвижная игра «Пионербол»		2	Разучивание игры.
43-44	Подвижная игра «Пионербол»		2	Практическое занятие
45-46	«Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		2	Разучивание игр
47-48	Общая физическая подготовка		2	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
49-50	Характеристика баскетбола , правила игры, судейство	1	2	Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства
51-52	Общая физическая подготовка		2	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
53-54	Эстафета с предметами, встречные эстафеты		2	Практическое занятие
55-56	Общая физическая подготовка		2	Выполнение упражнений на развитие общей

				физической подготовки
57-58	«Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		2	Практическое занятие
59-60	Подвижная игра «Перестрелки», «Мяч ловцу»		2	Практическое занятие
61-62	Подвижная игра «Передал - садись», «Два мяча»		2	Практическое занятие
63	Эстафета с предметами, встречные эстафеты		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
64	Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов
65-66	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
67-68	Игротека подвижных игр		2	Практическое занятие

3-ий год обучения (2 часа)

№ п/п	Разделы программы темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
		Теория	практика	
1	Правила ТБ при проведении спортивных игр. Игра «Перестрелка»	1	1	Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2-3	История развития спортивных игр в России и за рубежом Игра «Перестрелка»	1	2	Познакомить с развитием спортивных игр в России и за рубежом
4-5	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		2	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов
6-7	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		2	Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов
8	Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	Повторить комбинации основных элементов техники передвижений
9	Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
10	Ловля и передача мяча от груди		1	Техника ловли и передачи мяча от груди
11-12	Передача мяча в парах на месте		2	Техника передачи мяча в парах
13-14	Передача мяча в парах в движении		2	Техника передачи мяча в парах
15-16	Броски мяча одной рукой		2	Техника броска мяча одной рукой
17-18	Броски мяча в корзину		2	Техника броска мяча в корзину
19-20	Активные приемы защиты		2	Познакомить обучающихся с активными приемами защиты

21-22	Персональная защита		2	Познакомить обучающихся с персональной защитой
23	Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
24-25	Элементы баскетбола		2	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
26-27	Техника передвижения с мячом		2	Техника передвижения с мячом
28-29	Комбинации из элементов		2	Закрепить комбинацию основных элементов баскетбола
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
31-32	Передачи в парах на месте		2	Повторить техники передачи мяча
33	Броски мяча двумя руками		1	Повторить технику броска мяча двумя руками
34-35	Броски мяча в корзину		2	Повторить технику броска мяча в корзину
36-37	Активные приемы защиты		2	Повторить активные приемы защиты
38	Персональная защита		1	Повторить технику персональной защиты
39	Развитие двигательных качеств		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
40-41	Двусторонние игры		2	Познакомить обучающихся с правилами двусторонних игр
42	Правила игры в пионербол		1	Познакомить с правилами игры в пионербол
43-44	Передача мяча в парах, тройках	1	2	Техника передачи мяча в парах, тройках
45-46	Техника подачи мяча		2	Техника подачи мяча
47	Подвижная игра «Пионербол»		1	Разучивание игры.
48	Подвижная игра «Пионербол»		1	Практическое занятие

49-50	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		2	Разучивание игр
51	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
52-53	Характеристика баскетбола, правила игры, судейство		2	Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства
54	Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	Повторить комбинации основных элементов техники передвижений
55	Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
56	Ловля и передача мяча от груди		1	Техника ловли и передачи мяча от груди
57	Передача мяча в парах на месте		1	Техника передачи мяча в парах
58-59	Передача мяча в парах в движении		2	Техника передачи мяча в парах
60-61	Броски мяча одной рукой		2	Техника броска мяча одной рукой
62-63	Броски мяча в корзину		2	Техника броска мяча в корзину
64-65	Активные приемы защиты		2	Познакомить обучающихся с активными приемами защиты
66	Персональная защита		1	Познакомить обучающихся с персональной защитой
67-68	Игротека подвижных игр		2	Практическое занятие

4-ий год обучения (2 часа)

№ п/п	Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
		Теория	практика	
1	Правила ТБ при проведении спортивных игрИгра «Перестрелка»	1	1	Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2	Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
3	Элементы баскетбола		1	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
4-5	Техника передвижения с мячом		2	Техника передвижения с мячом
6-7	Комбинации из элементов		2	Закрепить комбинацию основных элементов баскетбола
8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
9	Передачи в парах на месте		1	Повторить техники передачи мяча
10	Броски мяча двумя руками		1	Повторить технику броска мяча двумя руками
11-12	Броски мяча в корзину		2	Повторить технику броска мяча в корзину
13-14	Активные приемы защиты		2	Повторить активные приемы защиты
15	Персональная защита		1	Повторить технику персональной защиты
16	Развитие двигательных качеств		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
17-18	Двусторонние игры		2	Познакомить обучающихся с правилами двусторонних игр

19-20	Подвижные игры «Малый баскетбол»		2	Повторить элементы баскетбола.
21	Подвижная игра «Перестрелки»		1	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
22	Характеристика пионербола, правила игры, судейство	1		Познакомить с правилами игры в пионербол
23-24	Передача мяча в парах, тройках		2	Техника передачи мяча в парах, тройках
25	Техника подачи мяча		1	Техника подачи мяча
26-27	Подвижные игры «Пионербол»		2	Практическое занятие
28-29	Подвижные игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		2	Разучивание игр
30	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
31-32	Характеристика баскетбола, правила игры, судейство	1	2	Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства
33	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
34-35	Эстафета с предметами, встречные эстафеты		2	Практическое занятие
36	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
37	Подвижные игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		1	Практическое занятие
38	Подвижные игры «Перестрелки», «Мяч ловцу»		1	Практическое занятие
39-40	Подвижные игры «Передал - садись»,		2	Практическое занятие

	«Два мяча»			
41-42	Эстафета с предметами, встречные эстафеты		2	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
43	Комбинированная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
44	Броски мяча одной рукой		1	Практическое занятие
45-46	Комбинация из основных элементов техники передвижений		2	Повторить комбинации основных элементов техники передвижений
47	Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
48-49	Ловля и передача мяча от груди		2	Техника ловли и передачи мяча от груди
50-51	Передача мяча в парах на месте		2	Техника передачи мяча в парах
52-53	Передача мяча в парах в движении		2	Техника передачи мяча в парах
54-55	Игротека подвижных игр		2	Техника броска мяча одной рукой
56-57	Броски мяча в корзину		2	Техника броска мяча в корзину
58-59	Активные приемы защиты		2	Познакомить обучающихся с активными приемами защиты
60-61	Персональная защита		2	Познакомить обучающихся с персональной защитой

58-59	Передача мяча в парах в движении		2	Техника передачи мяча в парах
60-61	Броски мяча одной рукой		2	Техника броска мяча одной рукой
62-63	Броски мяча в корзину		2	Техника броска мяча в корзину
64-65	Активные приемы защиты		2	Познакомить обучающихся с активными приемами защиты
66	Персональная защита		1	Познакомить обучающихся с персональной защитой
67-68	Игротека подвижных игр		2	Практическое занятие

Тематическое планирование (на 1 час в неделю)

1-ый год обучения (1 час)

	Темы занятий	Кол- во часов	инвентарь
1	Беседа: «Т.Б на занятиях» Игры с мячом. «Овладей мячом» «Гонка мячей»	1	Баскетбольные, волейбольные мячи
2	Подбрасывание волейбольного мяча. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мячей», «Салки с мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
3	Ведение мяча на месте правой , левой рукой Эстафета с мячом Игра « Охотники и утки»	2	Баскетбольные мячи
4	Ведение мяча в шаге. Игра «Подвижная цель», « Снайперы»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
5	Эстафета с ведением и передачей мяча. Игра « Гонка мячей»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
6	Ведение мяча в беге. Игра «Гонка мячей», «Салки с мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
7	Смешанное ведение мяча (шаг, бег) Игра «Снайперы»	2	Резиновые ,баскетбольные, мячи волейбольные мячи
8	Игры «Подвижная цель» «Перестрелка»	2	волейбольные мячи
9	Ведение мяча с попаданием в цель. Игра «Овладей мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
10	Ведение мяча в беге с передачей . Игра «Мяч среднему»	2	Баскетбольные мячи
11	Ведение мяча по диагонали. Игра «Перестрелка»	2	Баскетбольные мячи
12	Ведение мяча дугами. Игра « Быстро и точно»»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
13	Ведение мяча с остановкой. Игра « Выбивалки»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи

14	Ведение по диагонали и повороты . Игра «Рывок за мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
15	Ведение мяча, бросок и ловля мяча с ударом о пол. Игра «Салки с мячом»	2	Баскетбольные мячи
16	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч среднему»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
17	Игры «Подвижная цель» «Перестрелка»	2	волейбольные мячи
18	Передачи мяча двумя руками от груди. Игра « Мяч среднему»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
19	Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Перестрелка»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
20	Передача одной рукой от плеча Игра «Овладей мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
21	Передача одной рукой сверху. Игра « Подвижная цель»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
22	Передача с ударом о пол. Игра « Снайперы»	2	волейбольные мячи
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу. Игра «Гонка мячей»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
24	Игра «Мяч среднему», «Овладей мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
25	Игра «Быстро и точно», « Салки с мячом»	2	волейбольные мячи
26	Игра «Перестрелка», « Охотники и зайцы»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
27	Эстафеты. Игра « Быстро и точно»»	2	Баскетбольные ,волейбольные мячи
28	Игра «Выбивалки» , «Мяч среднему	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
29	Передачи мяча в движении приставным шагом. Игра « Быстро и точно»»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи

30	Короткие передачи при передвижении игроков без смены мест. Игра « Овладей мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
31	Короткие передачи при передвижении игроков со сменой мест Игра «Салки с мячом»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
32	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «»перестрелка»	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
33	Игра «Мяч среднему», « Салки с мячом»	2	волейбольные мячи

2-ой год обучения(1 час)

1	Правила ТБ при проведении спортивных игр	1	1	Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2	Игра «Выбивалки» , «Мяч среднему	1	1	правила игры
3	Эстафета с ведением и передачей мяча. Игра « Гонка мячей»		1	упражнениями для развития двигательных качеств
4-5	Игры «Подвижная цель»«Перестрелка»		2	упражнениями для развития двигательных качеств
6-7	Ловля и передача мяча от груди		1	Техника ловли и передачи мяча от груди
8	Передача мяча в парах на месте		1	Техника передачи мяча в парах
9	Передача мяча в парах в движении		1	Техника передачи мяча в парах
10-11	Броски мяча в корзину		1	Техника броска мяча в корзину
12	Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
13-14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		2	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
15	Передачи в парах на месте		1	Повторить техники передачи мяча
16	Броски мяча двумя руками		1	Повторить технику броска мяча двумя руками
17	Броски мяча в корзину		1	Повторить технику броска мяча в корзину

18-19	Развитие двигательных качеств		2	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
20	Передача мяча в парах, тройках		1	Техника передачи мяча в парах, тройках
21	Техника подачи мяча		1	Техника подачи мяча
22-23	«Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		2	Разучивание игр
24	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
25-26	Эстафета с предметами, встречные эстафеты		2	Практическое занятие
27	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
28-30	«Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		2	Практическое занятие
31	Подвижная игра «Перестрелки», «Мяч ловцу»		1	Практическое занятие
32	Подвижная игра «Передал - садись», «Два мяча»		1	Практическое занятие
33	Эстафета с предметами, встречные эстафеты		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
34	Игротека подвижных игр		1	Практическое занятие

3-ий год обучения (1 час)

№ п/п	Разделы программы темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
		Теория	практика	
1	Правила ТБ при проведении спортивных игр .Игра «Перестрелка»	1	1	Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
3	История развития спортивных игр в России и за рубежом Игра «Перестрелка»	1	1	Познакомить с развитием спортивных игр в России и за рубежом
4	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов
5	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов
6	Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	Повторить комбинации основных элементов техники передвижений
7	Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
8	Ловля и передача мяча от груди		1	Техника ловли и передачи мяча от груди
9	Передача мяча в парах на месте		1	Техника передачи мяча в парах
10	Передача мяча в парах в движении		1	Техника передачи мяча в парах
11	Броски мяча одной рукой		1	Техника броска мяча одной рукой
12	Броски мяча в корзину		1	Техника броска мяча в корзину
13	Активные приемы защиты		1	Познакомить обучающихся с активными приемами

				защиты
14	Персональная защита		1	Познакомить обучающихся с персональной защитой
15	Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
16	Элементы баскетбола		1	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
17	Техника передвижения с мячом		1	Техника передвижения с мячом
18	Комбинации из элементов		1	Закрепить комбинацию основных элементов баскетбола
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
20	Передачи в парах на месте		1	Повторить техники передачи мяча
21	Броски мяча двумя руками		1	Повторить технику броска мяча двумя руками
22	Броски мяча в корзину		1	Повторить технику броска мяча в корзину
23	Активные приемы защиты		1	Повторить активные приемы защиты
24	Персональная защита		1	Повторить технику персональной защиты
25	Развитие двигательных качеств		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
26	Двусторонние игры		1	Познакомить обучающихся с правилами двусторонних игр
27	Правила игры в пионербол		1	Познакомить с правилами игры в пионербол
28	Передача мяча в парах, тройках	1	1	Техника передачи мяча в парах, тройках
29	Техника подачи мяча		1	Техника подачи мяча
30	Подвижная игра «Пионербол»		1	Разучивание игры.

31	Подвижная игра «Пионербол»		1	Практическое занятие
32	Подвижная игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		1	Разучивание игр
33	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
34	Характеристика баскетбола, правила игры, судейство		1	Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства

4-ий год обучения (1 час)

№ п/п	Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
		Теория	практика	
1	Правила ТБ при проведении спортивных игр Игра «Перестрелка»	1	1	Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2	Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
3	Элементы баскетбола		1	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
4	Техника передвижения с мячом		1	Техника передвижения с мячом
5	Комбинации из элементов		1	Закрепить комбинацию основных элементов баскетбола
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
7	Передачи в парах на месте		1	Повторить техники передачи мяча
8	Броски мяча двумя руками		1	Повторить технику броска мяча двумя руками
9	Броски мяча в корзину		1	Повторить технику броска мяча в корзину
10	Активные приемы защиты		1	Повторить активные приемы защиты
11	Персональная защита		1	Повторить технику персональной защиты
12	Развитие двигательных качеств		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
13	Двусторонние игры		1	Познакомить обучающихся с правилами

				двусторонних игр
14	Подвижные игры «Малый баскетбол»		1	Повторить элементы баскетбола.
15	П/и «Перестрелки»		1	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
16	Характеристика пионербола, правила игры, судейство	1	1	Познакомить с правилами игры в пионербол
17	Передача мяча в парах, тройках		1	Техника передачи мяча в парах, тройках
18	Техника подачи мяча		1	Техника подачи мяча
19	Подвижные игры «Пионербол»		1	Практическое занятие
20	Подвижные игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		1	Разучивание игр
21	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
22	Характеристика баскетбола, правила игры, судейство	1	1	Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства
23	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
24	Эстафета с предметами, встречные эстафеты		1	Практическое занятие
25	Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
26	Полоса препятствий «Разведчики»		1	Отработка игровых действий
27	Подвижные игры «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		1	Практическое занятие
28	Челночная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных

				качеств
29	Подвижные игры «Перестрелки», «Мяч ловцу»		1	Практическое занятие
30	Полоса препятствий «Разведчики»		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
31	Подвижные игры «Передал - садись», «Два мяча»		1	Практическое занятие
32	Эстафета с предметами, встречные эстафеты		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
33	Комбинированная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
34	Игротека подвижных игр		1	Практическое занятие