


Частное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования на Марсовом поле»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от " 30 " августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор ЧОУ «Центр образования  
на Марсовом поле»  
 /О.М. Левченкова/  
\_\_\_\_\_ 2023 г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: от 9 до 12 лет  
Срок реализации: 2 года  
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:  
Корячко Александр Владимирович

Оренбург  
2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Содержание курса
3. Планируемые результаты освоения курса
4. Тематическое планирование
5. Условия реализации курса

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивной секции «Баскетбол» (команды мальчиков).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Устав ЧОУ «Центр образования на Марсовом поле».
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным приказом Министра по физической культуре, спорту и туризму 20.12.2012г. № 221.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на обучающихся от 9-12 лет, срок реализации 2 года обучения.

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Обучающиеся распределяются на учебные группы – по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики баскетбола.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Ученики проходят в начале учебного года углубленный медицинский осмотр с целью исключения причинения вреда их здоровью.

**Актуальность программы:** обусловлена тем, что в обществе все больше детей с различными отклонениями в здоровье, с низким уровнем развития двигательных качеств. Назрела необходимость подготовки физически и гармонично развитых детей, (для формирования здорового общества), что помогает заложить фундамент развития двигательных качеств юных спортсменов.

**Педагогическая целесообразность** заключается в воспитании гармоничной личности, укреплении здоровья детей и целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка – главные составляющие данной программы.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание всесторонне-развитой личности, обладающей высоким уровнем социальной активности и ответственности;
- воспитание силы воли, смелости, дисциплинированности, ответственности, коммуникабельности;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

**Отличительные особенности:** Баскетбол – командный вид спорта. Подготовка всесторонне-развитой личности спортсмена непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется для групп начальной подготовки Рекомендуемая наполняемость группы – 14 - 20 человек.

**Продолжительность реализации программы:**

Всего –238 часов.

**Этапы реализации программы:**

Первый год обучения 102 часа.

Второй год обучения 136 часов.

Задача этапа начальной подготовки – привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для изучения вида спорта. На этом этапе осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы. Воспитательный процесс направлен на развитие гражданственности, патриотизма, нравственности.

**Форма занятий:** основной формой являются учебно-тренировочные занятия: большей частью это комбинированные занятия, которые включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические занятия, включают в себя: лекции, беседы, видеофильмы, записи соревнований. Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку обучающихся:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- совместные походы, викторины, конкурсы;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- воспитанники – ориентированные на ценности физической культуры и спорта: сформированность нравственности, культуры, системы отношений к себе, к окружающим;
- воспитанники – владеющие знаниями и умениями в области теории и практики физического воспитания, способные к самореализации и использованию знаний и умений в ориентации на профессию, связанную со спортивной деятельностью;
- воспитанники – с развитой потребностью к мотивационной сфере, направленной на самообразование, саморазвитие, самовоспитание и освоенность здорового образа жизни;
- выполнение разрядных требований;

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической подготовленности;
- наблюдения, беседы, тестирование, психологический опрос;
- просмотр и анализ видеоматериалов;
- контрольные и товарищеские игры по правилам;
- соревнования различного уровня: городские, областные.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Краткое описание содержания программного материала 1 года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

Режим дня. Чередование труда и отдыха в режиме дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена. Значение витаминов для развития организма. Простудные заболевания: причины и профилактика. Закаливание организма, виды закаливания. Роль физкультуры в формировании правильной осанки школьника. История возникновения баскетбола. Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом. Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Профилактика травматизма в спорте.

#### **Техническая подготовка**

Перемещения в стойке баскетболиста. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком. Передача мяча двумя руками снизу с отскоком. Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.

#### **Тактика защиты**

Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком. Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Передача мяча партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу. Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола. Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Игры: «Пас себе», «Салки-елочки» Освоение техники ведения мяча. Бег приставными шагами. Остановка прыжком по сигналу. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом. Игра «Гонка мячей по кругу».

### **Тактика нападения**

Подвижные игры с бегом. Беседа: «Режим дня спортсмена». Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча. Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой с отскоком от пола. Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Мяч в обруч». Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками. Развитие физических качеств. Игра «Невод». Передачи мяча в квадратах. Игра «Мяч капитану». Упражнения в движении. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану». Ведение мяча с последующей его передачей партнеру после остановки прыжком. Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой. Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру двумя руками от груди, произвольным способом. Игра «У кого меньше мячей». Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки». Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой. Жонглирование мячом в движении. Бег с мячом в руках, по свистку остановка прыжком с подбрасыванием мяча вверх снизу двумя руками, от груди. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу остановка прыжком. Поворот лицом к корзине. Игра «Пас себе» - подбрасывание мяча вверх-вперед и ловля мяча с одновременной остановкой и осуществлением ведения на 1-3м в любом направлении. Развитие физических качеств. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки». Прыжки через гимнастическую скамейку. Беседа: «История возникновения баскетбола» Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча. Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки». Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола. Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом». Передачи мяча в стену: двумя руками от груди, без отскока, правой и левой от плеча. Ведение, остановка. Передачи мяча в стену: из-за головы с отскоком. Бросок в кольцо. Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки». Передачи мяча в стену: с поворотом вокруг своей оси. Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка». Передачи мяча в парах в движении шагом. Передачи мяча в парах бегом приставными шагами лицом друг к другу. Передачи мяча в парах в дуэльном режиме с броском по кольцу. Передачи мяча в парах в движении. Круговая тренировка с использованием упражнений: лазание по канату. Передачи мяча на месте через сетку, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча в парах через волейбольную сетку, прыжки через скакалку. Игры: «Салки с ленточкой», «Дети и медведи» Броски мяча в кольцо с места от груди двумя руками. Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, гибкости. Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку. Упражнения в равновесии по рейке скамейки. Передачи мяча в тройках на месте. Игра «Мяч капитану». Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо.

### **Физическая подготовка**

Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении. Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в конец противоположной колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка». Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Упражнения с мячами. Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча. Ведение мяча по дугам, кругам. Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками. Беседа: «Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям». Развитие физических качеств. Круговая эстафета с переноской мяча, ведением и бросками в кольцо. Беседа: «Правила купания в открытых водоемах. Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении». Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по

гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д. Прохождение полосы из пяти препятствий. Эстафеты линейные.

### **Краткое описание содержания программного материала 2 года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

Личная гигиена занимающихся спортом. Гигиена одежды и жилища. Режим дня. Чередование труда и отдыха в режиме дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена. Значение витаминов для развития организма. Простудные заболевания: причины и профилактика. Закаливание организма, виды закаливания. Роль физкультуры в формировании правильной осанки школьника. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена. Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка.

#### **Техническая подготовка**

Перемещения в стойке баскетболиста. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком. Передача мяча двумя руками снизу с отскоком. Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.

#### **Тактика нападения**

Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи».

Противодействие получению мяча. Отсекание соперника при поборе мяча.

Противодействие розыгрышу мяча. Личная защита.

Перемещения в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств. Развитие быстроты, координации движений, скоростно - силовых качеств. Бег из различных стартовых положений. Ведение мяча. Броски. Владение мячом. Эстафеты с мячом. Беседа: «Гигиена одежды и жилища» Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижная игра «Перестрелка». Беседа: «Личная гигиена спортсмена» Жонглирование мячом. Ведение с изменением направления и сменой ведущей руки.

Броски мяча от груди двумя руками с отражением от щита. Ловля и передача мяча на месте. Передачи мяча на месте: от груди прямо, с отскоком; от плеча. Игра «Попади в мяч». Упражнения с теннисными мячами. Бег из различных стартовых положений. Парные упражнения с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча по прямой. Упражнения в парах. Передачи мяча на месте. Ведение мяча с обведением партнера со сменой направления и ведущей руки. Игра «Охотники и утки». Беседа: «Формирование правильной осанки». Игра «день-ночь». Развитие силы в парных упражнениях с сопротивлением. Передачи мяча на месте. Ведение мяча со сменой скорости, направления, ведущей руки. Игра в парах «Догони и поймай мяч». Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног.

## Тактика защиты

Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Игровые упражнения с прыжками на одной и двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки». Беседа: «Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья школьника». Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Бег с остановкой прыжком по ориентирам, с имитацией броска с прыжком. Прыжковые упражнения с толчком одной и двух ног. Эстафеты с мячами. Игра «Волк во рву». Развитие физических качеств. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, передачи мяча через волейбольную сетку, силовые упражнения. Беседа: «Чередование работы и отдыха в режиме дня школьника». Упражнения с гимнастической палкой, прыжки через палку, лежащую на полу. Игра «Падающая палка». Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Прыжок толчком одной, двух ног. Бег с остановкой прыжком по сигналу. Передвижение приставными шагами боком, спиной вперед по линиям зала. Броски в кольцо после ведения и остановки прыжком. Упражнения с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче. Броски под углом к щиту. Ведение, остановка, бросок по кольцу. Игра «Мяч капитану». Передача и ловля мяча, ведение с остановкой. Упражнения с мячом в парах: над головой - под ногами, сбоку, по «восьмерке», игровые упражнения «Выбей мяч», «Вырви мяч». Передачи мяча на месте. Ведение, остановка, передача партнеру, возвращение на исходное место приставными шагами спиной вперед. Беседа: «Витамины и их здоровье для растущего организма», Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу. Взаимодействие: защитник – нападающий. Передача и ловля мяча в движении с броском по кольцу. Взаимодействие: защитник – нападающий с игроком без мяча, с пассивной защитой, с активной защитой. Игра «Пионербол с двумя мячами». Упражнения с большими мячами. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте, в движении со сменой направления и ведущей руки. Ведение, остановка, бросок в кольцо. Развитие общей выносливости в играх. Игра «День – ночь». Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении. Развитие выносливости в играх: «Невод», «Салки с ленточкой», «Белые медведи». Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена при занятиях спортом» Владение мячом. Ловля мяча, удержание мяча, удержание мяча в позе «тройной угрозы». Жонглирование мячом, передачи мяча в стену прямо и с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением высоты отскока, ведение без зрительного контроля. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игры: «Догони мяч», «Охотники и утки». Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, со зрительным и без зрительного контроля. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Игры: «Броуновское движение», «Давайте поздороваемся», «Пятнашки», «Выше ноги от земли» с ведением мяча. Освоение техники перемещений. Индивидуальная техника защиты. Передвижения в стойке баскетболиста. Броски в кольцо после ведения. Развитие координации движений. Упражнения с большими мячами. Упражнения в парах для отработки индивидуальной техники защиты с пассивным, полупассивным сопротивлением партнера. Беседа: «Предупреждение инфекционных заболеваний. Точечный массаж лица». Ведение с броском в кольцо. Добивание мяча. Жонглирование мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ведение с броском по кольцу, добивание мяча Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку на месте, в движении. Развитие физических качеств в круговой тренировке. Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Перестрелка». Развитие физических качеств. Упражнения с гимнастической скакалкой на месте на двух ногах, в движении в шаге. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «мини-баскетбол». Броски мяча в кольцо в движении прямо перед щитом, под углом к щиту. Ведение мяча. Броски мяча с места прямо, под углом к кольцу. Упражнения с малыми



мячами. Развитие силы, ловкости в спец беговых упражнениях. Перемещения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Повороты вперед, назад. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Броски мяча после ведения и остановки прямо, под углом к кольцу. Командные соревнования в бросках. Тактика игры в защите и нападении.

#### **Физическая подготовка**

Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении. Защита против игрока с мячом, противодействие получению мяча. Техника нападения – выход для получения мяча. Игра «Мини-баскетбол». Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн» Общая физическая подготовка. Работа в парах: один выполняет бросок мяча в кольцо, второй добывает промахнувшийся мяч (добывание даже в случае удачного броска). Игра «Мини-баскетбол». Передачи в парах в движении с броском по кольцу с добыванием. Игра «перестрелка». Беседа: «Формирование чувства ответственности перед коллективом» Упражнения с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге на месте, двигаясь вперед в шаге. Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Пионербол с двумя мячами».

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА**

#### **1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Изучаемый раздел, тема урока</b>	<b>Количество академических часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>	<b>Рабочая программа воспитания/ Воспитательное мероприятие</b>	<b>Форма проведения занятий (для внеурочной деятельности)</b>
1	Теоретическая подготовка. Игровые действия.	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>	День знаний.	Беседа
2	Ловля мяча. Игровые действия.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/</a>	День пожилого человека.	Практическое занятие

3	Передачи мяча. Игровые действия.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/</a>	День физкультурника.	Практическое занятие
4	Ведения мяча. Игровые действия.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/</a>	.	Практическое занятие
5	Броски после остановки. Игровые действия.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	День спорта.	Практическое занятие
6	Броски в движении. Игровые действия.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/</a>		Практическое занятие
7	Штрафные броски. Игровые действия.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	День баскетбола.	Практическое занятие

8	Групповые взаимодействия. Игровые действия.	9		День Защитника отечества.	Практическое занятие
9	Дальние броски. Игровые действия.	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	День весны и Друда.	Практическое занятие
10	Тактика нападения. Игровые действия.	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	Всероссийский день бега.	Практическое занятие
11	Тактика защиты. Игровые действия.	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	Международный день спорта.	Практическое занятие
12	Физическая подготовка. Игровые действия.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/</a>	День победы в Великой Отечественной войне.	Практическое занятие
Общее количество часов по программе		102			

**2 год обучения**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество академических часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Рабочая программа воспитания/ Воспитательное мероприятие	Форма проведения занятий (для внеурочной деятельности)
1	Теоретическая подготовка. Игровые действия.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>	День знаний.	Беседа
2	Ловля мяча. Игровые действия.	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/</a>	День пожилого человека.	Практическое занятие
3	Передачи мяча. Игровые действия.	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/</a>	День физкультурника.	Практическое занятие

4	Ведения мяча. Игровые действия.	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/</a>	.	Практическое занятие
5	Броски после остановки. Игровые действия.	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	День спорта.	Практическое занятие
6	Броски в движении. Игровые действия.	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/</a>		Практическое занятие
7	Штрафные броски. Игровые действия.	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	День баскетбола.	Практическое занятие
8	Групповые взаимодействия. Игровые действия.	11		День Защитника отечества.	Практическое занятие
9	Дальние броски. Игровые действия.	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	День весны и Друда.	Практическое занятие
10	Тактика нападения. Игровые действия.	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>	Всероссийский день бега.	Практическое занятие

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>		
11	Тактика защиты. Игровые действия.	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>	Международный день спорта.	Практическое занятие
12	Физическая подготовка. Игровые действия.	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/</a>	День победы в Великой Отечественной войне.	Практическое занятие
Общее количество часов по программе		136			

**Поурочное планирование  
1 год обучения**

№	Тема
1	Личная гигиена занимающихся спортом. Игровые действия.
2	Режим дня. Игровые действия.
3	Чередование труда и отдыха в режиме дня. Игровые действия.
4	Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена. Игровые действия.
5	Значение витаминов для развития организма. Игровые действия.
6	Простудные заболевания: причины и профилактика. Игровые действия.
7	Закаливание организма, виды закаливания. Игровые действия.
8	Роль физкультуры в формировании правильной осанки школьника. Игровые действия.
9	Профилактика плоскостопия. Игровые действия.
10	Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры с бегом. <i>Беседа: «Режим дня спортсмена»</i>
11	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.
12	Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой с отскоком от пола.
13	Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Мяч в обруч».
14	Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками.

15	Развитие физических качеств.
16	Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.
17	Игра «Невод».
18	Передачи мяча в квадратах. Игра «Мяч капитану». Упражнения в движении. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану».
19	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру после остановки прыжком.
20	Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой.
21	Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру двумя руками от груди, произвольным способом.
22	Игра «У кого меньше мячей». <i>Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки»</i>
23	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.
24	Жонглирование мячом в движении.
25	Бег с мячом в руках, по свистку остановка прыжком с подбрасыванием мяча вверх снизу двумя руками, от груди.
26	Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу остановка прыжком.
27	Поворот лицом к корзине.
28	Игра «Пас себе» - подбрасывание мяча вверх-вперед и ловля мяча с одновременной остановкой и осуществлением ведения на 1-3м в любом направлении.
29	Развитие физических качеств.
30	Упражнения на гимнастических скамейках.
31	Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки».
32	Прыжки через гимнастическую скамейку. <i>Беседа: «История возникновения баскетбола»</i>
33	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения.
34	Передачи мяча.
35	Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки».
36	Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола.
37	Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом».
38	Передачи мяча в стену: двумя руками от груди, без отскока, правой и левой от плеча.
39	Ведение, остановка.
40	Передачи мяча в стену: из-за головы с отскоком.
41	Бросок в кольцо. <i>Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки»</i>
42	Передачи мяча в стену: с поворотом вокруг своей оси.
43	Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка».
44	Передачи мяча в парах в движении шагом.
45	Передачи мяча в парах бегом приставными шагами лицом друг к другу.
46	Передачи мяча в парах в двушажном режиме с броском по кольцу.
47	Передачи мяча в парах в движении.
48	Круговая тренировка с использованием упражнений: лазание по канату.

49	Передачи мяча на месте через сетку, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча в парах через волейбольную сетку, прыжки через скакалку. Игры: «Салки с ленточкой», «Дети и медведи»
50	Броски мяча в кольцо с места от груди двумя руками
51	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, гибкости.
52	Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку. Упражнения в равновесии по рейке скамейки.
53	Передачи мяча в тройках на месте. Игра «Мяч капитану».
54	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо.
55	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед.
56	Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении.
57	Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в коней противоположной колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка».
58	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков.
59	Упражнения с мячами.
60	Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне.
61	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча.
62	Ведение мяча по дугам, кругам.
63	Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям»</i>
64	Развитие физических качеств. Круговая эстафета с переноской мяча, ведением и бросками в кольцо. <i>Беседа: «Правила купания в открытых водоемах. Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении»</i>
65	Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.
66	Прохождение полосы из пяти препятствий. Эстафеты линейные.
67	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком.
68	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Передача мяча партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу.
69	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола.
70	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Игры: «Пас себе», «Салки-елочки»
71	Освоение техники ведения мяча. Бег приставными шагами.
72	Остановка прыжком по сигналу.
73	Жонглирование мячом.
74	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
75	Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом.
76	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена. Игровые действия.
77	Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом. Игровые действия.



78	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
79	Профилактика травматизма в спорте. Игровые действия.
80	Основы техники игры и техническая подготовка. Игровые действия.
81	Физические качества и физическая подготовка. Игровые действия.
82	Правила по мини-баскетболу. Игровые действия.
83	Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление полосы из пяти препятствий.
84	Круговая эстафета с переноской мяча, ведением мяча, бросками. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
85	Развитие физических качеств. Лазание по гимнастической стенке на скорость передвижения. Лазание по канату в три приема.
86	Упражнения на гимнастической стенке для развития силы рук, туловища, гибкости.
87	Передачи и ведение двумя мячами.
88	Жонглирование мячом на месте и в движении в колонне по одному.
89	Передачи в парах двумя мячами: один навесную, другой прямую; один прямую, другой с отскоком от площадки; оба правой от плеча.
90	Ведение двумя мячами: одновременное, поочередное (насос). Игры с бегом. <i>Беседа: «Спорт в России».</i>
91	Передачи во встречных колоннах. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку.
92	Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебегаем в противоположную колонну. Эстафеты с мячом. <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена».</i>
93	Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий.
94	Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами».
95	Ведение мяча по кругам.
96	Жонглирование мячом. Ведение по кругам площадки со сменой ведущей руки, бросок в кольцо после двойного шага. <i>Беседа: «Основы техники игры и технической подготовки».</i>
97	Развитие физических качеств. Круговая тренировка с элементами ведения, передач через волейбольную сетку, передач мяча в стену, броски после ведения, упражнения для развития силы рук, брюшного пресса.
98	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу.
99	Развитие физических качеств в упражнениях сидя, лежа. Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости.
101	Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска.
102	Развитие физических качеств в парных упражнениях.

## Поурочное планирование 2 год обучения

№ занятия	Тема
1	Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки.
2	История возникновения баскетбола.
3	Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям.
4	Правила купания в открытых водоемах. Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении.
5	Гигиена одежды и жилища.
6	Личная гигиена спортсмена.
7	Чередование работы и отдыха в режиме дня школьника.
8	Развитие волевых качеств спортсмена при занятиях спортом.
9	Витамины и их здоровье для растущего организма.
10	Жонглирование мячом. Ловля и удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение).
11	Ведение мяча на месте с высоким и низким отскоком.
12	Передачи мяча в стену.
13	Сочетание ведения и бросков мяча. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол».
14	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед.
15	Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки.
16	Жонглирование мячом в движении. Ведение мяча по прямой, по линиям зала, зигзагом. Броски в кольцо после ведения и остановки двумя шагами. Броски с места. Игры с мячом.
17	Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки.
18	Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Перестрелка с двумя мячами».
19	Работа без мяча. Упражнения для развития равновесия и координации тела.
20	Начало движения из стойки баскетболиста, остановка двумя шагами. Повороты из стойки вперед, назад, вышагивание. Бег из различных стартовых положений, смена направления во время бега (челночный бег)
21	Ведение мяча. Перемещение в стойке баскетболиста.
22	Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте со зрительным и без зрительного контроля.
23	Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления со сменой ведущей руки. Остановка двумя шагами, повороты на осевой вперед и назад.
24	Броски в кольцо после ведения прямо и под углом к кольцу с отскоком.
25	Ведение мяча по дугам и кругам. Двойной шаг.
26	Упражнения с мячами. Жонглирование мячом.
27	Ведение по дугам и кругам со сменой ведущей руки. Двойной шаг.
28	Броски в кольцо после ведения и двойного шага.
29	Развитие физических качеств.

30	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами.
31	Лазание по канату. Перетягивание каната. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
32	Ведение мяча на месте. Бросок мяча с места.
33	Развитие физических качеств.
34	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости.
35	Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Закаливание организма посредством занятий на свежем воздухе».</i>
36	Передачи в парах с продвижением по кольцу (параллельно друг другу), передачи в движении по кругу (один бежит лицом вперед другой спиной, передавая мяч), с поворотом вокруг своей оси.
37	Работа с мячом. Упражнение: учитель бросает мяч в щит, ученики подбирают мяч.
38	Овладевший мячом становится нападающим, проигравший защитником. Выполнение атаки на противоположный щит.
39	Игровые упражнения в тройках. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска.
40	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед.
41	Передачи мяча в тройках, техника защиты.
42	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. <i>Беседа: «Профилактика плоскостопия»</i>
43	Передачи во встречных колоннах.
44	Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
45	Техника игры в защите. Защита игрока без мяча, с мячом.
46	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера.
47	Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке.
48	Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником.
49	Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2.
50	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку.
51	Овладение игрой «Мини-баскетбол».
52	Игра по упрощенным правилам 2х2, 3х3, 5х5.
53	Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).
54	Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Развитие физических качеств: ловкость»</i>
55	Развитие силы, силовой выносливости.
56	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
57	Передачи мяча в движении.

58	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
59	Ведение мяча. Броски в кольцо. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
60	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля.
61	Передачи мяча в тройках. Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу.
62	Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами».
63	Встречные передачи мяча. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку
64	Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
65	Техника игры в защите. Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера.
66	Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1x1, 2x1, 3x2. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
67	Развитие физических качеств. Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.
68	Упражнения в парах с мячом: переключивание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке.
69	Защита против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы, против нападающего ведущего мяч. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Самостоятельные занятия физкультурой дома»</i>
70	Основные понятия об отсекании противника при подборе отскочившего мяча.
71	Техника игры в защите и нападении.
72	Игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3.
73	Взаимодействия: защитник – нападающий. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом»</i>
74	Взаимодействия: защитник – нападающий в парах, тройках. Игра «Мини-баскетбол» 5x5.
75	Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча.
76	Упражнения на овладение мячом. Розыгрыш мяча, спорный мяч.
77	Упражнения для обучения отсекания соперника при подборе отскочившего мяча.
78	Игра мини-баскетбол 5x5.
79	Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).
80	Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Развитие физических качеств: гибкость»</i>
81	Развитие силы, силовой выносливости.
82	Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
83	Передачи мяча в движении.
84	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.

85	Ведение мяча. Броски в кольцо.
86	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля.
87	Передачи мяча в тройках.
88	Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами». <i>Беседа: «Развитие скоростно-силовых качеств»</i>
89	Встречные передачи мяча. Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу.
90	Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
91	Техника игры в защите. Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера.
92	Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке.
93	Развитие физических качеств. Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.
94	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами.
95	Лазание по канату. Перетягивание каната. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
96	Ведение мяча на месте. Бросок мяча с места.
97	Развитие физических качеств.
98	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости.
99	Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Закаливание организма посредством занятий на свежем воздухе».</i>
101	Передачи в парах с продвижением по кольцу (параллельно друг другу), передачи в движении по кругу (один бежит лицом вперед другой спиной, передавая мяч), с поворотом вокруг своей оси.
102	Работа с мячом. Упражнение: учитель бросает мяч в щит, ученики подбирают мяч.
103	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игры: «Догони мяч», «Охотники и утки».
104	Жонглирование мяча в движении в колонне по одному.
105	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, со зрительным и без зрительного контроля.
106	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.
107	Игры: «Броуновское движение», «Давайте поздороваемся», «Пятнашки», «Выше ноги от земли» с ведением мяча.
108	Освоение техники перемещений. Индивидуальная техника защиты.
109	Передвижения в стойке баскетболиста. Броски в кольцо после ведения.
110	Развитие координации движений. Упражнения с большими мячами.

<b>111</b>	Упражнения в парах для отработки индивидуальной техники защиты с пассивным, полупассивным сопротивлением партнера. <i>Беседа: «Предупреждение инфекционных заболеваний. Точечный массаж лица».</i>
<b>112</b>	Ведение с броском в кольцо. Добивание мяча.
<b>113</b>	Жонглирование мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ведение с броском по кольцу, добивание мяча
<b>114</b>	Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу.
<b>115</b>	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку на месте, в движении.
<b>116</b>	Развитие физических качеств в круговой тренировке.
<b>117</b>	Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Перестрелка».
<b>118</b>	Развитие физических качеств.
<b>119</b>	Упражнения с гимнастической скакалкой на месте на двух ногах, в движении в шаге. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «мини-баскетбол».
<b>120</b>	Броски мяча в кольцо в движении прямо перед щитом, под углом к щиту. Ведение мяча.
<b>121</b>	Броски мяча с места прямо, под углом к кольцу. Упражнения с малыми мячами. Развитие силы, ловкости в специально - беговых упражнениях.
<b>122</b>	Перемещения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Повороты вперед, назад. Ведение мяча по прямой и с изменением направления.
<b>123</b>	Броски мяча после ведения и остановки прямо, под углом к кольцу. Командные соревнования в бросках.
<b>124</b>	Тактика игры в защите и нападении.
<b>125</b>	Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении.
<b>126</b>	Защита против игрока с мячом, противодействие получению мяча.
<b>127</b>	Техника нападения – выход для получения мяча. Игра «Мини-баскетбол». <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
<b>128</b>	Общая физическая подготовка.
<b>129</b>	Работа в парах: один выполняет бросок мяча в кольцо, второй добивает промахнувшийся мяч (добивание даже в случае удачного броска). Игра «Мини-баскетбол».
<b>130</b>	Передачи в парах в движении с броском по кольцу с добиванием. Игра «перестрелка». <i>Беседа: «Формирование чувства ответственности перед коллективом»</i>
<b>131</b>	Упражнения с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге на месте, двигаясь вперед в шаге.
<b>132</b>	Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки.
<b>133</b>	Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Пионербол с двумя мячами».
<b>134</b>	Взаимодействие: защитник – нападающий с игроком без мяча, с пассивной защитой, с активной защитой. Игра «Пионербол с двумя мячами».
<b>135</b>	Упражнения с большими мячами. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте, в движении со сменой направления и ведущей руки. Ведение, остановка, бросок в кольцо.

<b>136</b>	Развитие общей выносливости в играх.
------------	--------------------------------------

### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

<b>Форма аттестации по классам</b>	<b>Дата аттестации</b>
<b>Соревнования</b>	<b>Май, 2023</b>

#### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастическая скамейка
4. Скакалки
5. Гимнастические маты
6. Мячи баскетбольные
7. Гантели различной массы
8. Насос ручной со штурцером.