

Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 1,2,3,4 классов составлена на основании образовательной программы ФГОС НОО, примерной программы по физической культуре, положения « О структуре, порядке разработки, экспертизы и утверждения рабочей программы учебного предмета, курса ,дисциплины (модуля) в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Основная общеобразовательная школа №280»(приказ №242 от 30.08.2014 года.) с учетом требований УМК.

Данная программа курса предназначена для обучающихся начальной школы и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся. Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. В эту пору успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы. В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся. Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу. Таким образом, актуальность разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью курса является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Общая характеристика курса

Качественное решение задач физического воспитания школьников требует постоянного поиска более эффективных средств и методов педагогического воздействия.

Программа внеурочной деятельности ориентирована на применение комплексной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Реализация этой установки возможна при рациональном использовании интегрального подхода, который предусматривает наряду с аналитическим развитием базовых компонентов подготовленности их целенаправленный синтез.

Сущность интегрального подхода конкретизируется в следующих направлениях: сочетанное развитие физических качеств; комплексное совершенствование двигательных навыков; сопряжённое развитие качеств и совершенствование навыков, направленное на их эффективное целостное восприятие.

Особенно благоприятные условия для практической реализации данных направлений создаются на занятиях подвижными и спортивными играми. Средствами педагогического воздействия здесь служат включенные комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Общая направленность занятий следующая:

- переход от общеподготовительных упражнений к специальным;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Для реализации интегрального подхода в данной программе используются методы сопряжённого воздействия, игровой и соревновательный. Предпочтительными формами организации учебного процесса являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие формы контроля: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения. В ходе изучения данной программы, учащиеся приобретают знания о месте и значении игр в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игр, изучают взаимодействие игроков друг с другом в групповых действиях для успешного участия в играх и соревнованиях.

Внеурочная деятельность предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Описание места курса в учебном плане

Программа входит в число дисциплин, включенных в учебный план образовательного учреждения по внеурочной деятельности.

Программа реализуется с 1 по 4 класс, из расчёта 1 час в неделю: в 1 классе – 33 часа, во 2 классе - 34 часа, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа.

Достижение учащимися личностных и метапредметных результатов

Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.

Первый уровень результатов – приобретение элементарных знаний и умений по избранному виду деятельности, понимание значения этих умений и игровых навыков, понимания значения занятиями физкультурой и спортом для своего здоровья.

Второй уровень результатов – получение детьми игрового и двигательного опыта, осознание правильности выбранного пути его получения. Первое практическое применение приобретенных ЗУН (школьные соревнования). Позитивное отношение школьника к выбранной деятельности будет вырабатываться тогда, когда приобретенные умения и навыки станут для ребенка объектом эмоционального переживания (ценен и полезен для команды).

Третий уровень результатов – приобретение детьми более широкого игрового и двигательного опыта. Для достижения должного уровня необходим выход в открытую общественную среду (участие в соревнованиях городского, регионального, областного масштаба и более высокого ранга).

Переход от одного уровня к другому должен быть последовательным, постепенным. Достижение трех уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых эффектов социального воспитания и дополнительного образования детей и молодежи, формирование коммуникативной, этической, социальной и гражданской компетентности.

Личностные результаты.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные результаты.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание программы

1. теоретическая подготовка;
2. техническая подготовка;
3. тактическая подготовка.

Средства физического воспитания

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
2. Оздоровительные силы природы – солнечное излучение, воздействие температуры воздуха вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния человека и его работоспособности;
3. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:

1. Метод строго регламентированного упражнения:

- ✓ Целостный метод – разучивание упражнения в целом,
 - ✓ Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения),
 - ✓ Сопряженного воздействия - техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
 3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок.

1. Методы стандартного упражнения:
 - Стандартно-непрерывного упражнения,
 - Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
 - Переменно-непрерывного упражнения,
 - Переменно-интервального упражнения,
 - Круговой метод.

Общепедагогические методы, используемые на занятиях.

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.
4. Беседа с учащимися.
5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.
7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности.

1. Показ упражнения учителем или учеником.
2. Демонстрация схем, рисунков.
3. Метод направленного про чувствования двигательного действия.

Основное содержание курса

№	Тема занятия	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Личная гигиена занимающихся спортом		+	+	+
2.	Гигиена одежды и жилища		+		
3.	Режим дня	+	+	+	+
4.	Чередование труда и отдыха в режиме дня	+	+	+	+
5.	Утренняя гигиеническая гимнастика	+	+		+
6.	Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена	+	+	+	+
7.	Значение витаминов для развития организма	+	+	+	
8.	Простудные заболевания: причины и профилактика	+	+	+	
9.	Закаливание организма, виды закаливания	+	+	+	+
10.	Роль физкультуры в формировании правильной осанки школьника	+	+	+	+
11.	Профилактика плоскостопия			+	+
12.	Физическая культура и спорт в России				+
13.	История возникновения баскетбола	+			
14.	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена		+	+	+
15.	Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом	+	+	+	+
16.	Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям	+			
17.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	+	+	+
18.	Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+
19.	Основы техники игры и техническая подготовка		+	+	+
20.	Основы тактики игры и тактическая подготовка				+
21.	Физические качества и физическая подготовка			+	+
22.	Спортивные соревнования				+
23.	Правила по мини-баскетболу			+	+

Техническая подготовка

№	Программный материал	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
---	----------------------	---------	---------	---------	---------

1	Перемещения в стойке баскетболиста	+	+	+	+
2	Прыжок толчком двух ног		+	+	+
3	Прыжок толчком одной ноги		+	+	+
4	Остановка прыжком, остановка двумя шагами			+	+
5	Повороты вперед		+	+	+
6	Повороты назад		+	+	+
7	Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+	+
8	Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	+	+
9	Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+
11	Ловля мяча при поступательном движении			+	+
12	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+
13	Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	+
14	Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+
15	Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+
16	Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком	+	+	+	+
17	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	+	+	+	+
18	Передача мяча двумя руками снизу с отскоком	+	+	+	+
19	Передача мяча двумя руками с места	+	+	+	+
20	Передача мяча двумя руками в движении	+	+	+	+
21	Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+
22	Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+
23	Передача мяча одной рукой сверху			+	+
24	Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+
25	Передача мяча одной рукой от плеча	+	+	+	+
26	Передача мяча одной рукой сбоку			+	+
27	Передача мяча одной рукой снизу с отскоком			+	+
28	Передача мяча одной рукой с места	+	+	+	+
29	Передача мяча одной рукой в движении			+	+
30	Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+

31	Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+
32	Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+	+
33	Ведение мяча без зрительного контроля			+	+
34	Ведение мяча на месте	+	+	+	+
35	Ведение мяча по прямой	+	+	+	+
36	Ведение мяча по дугам	+		+	+
37	Ведение мяча по кругам	+		+	+
38	Ведение мяча зигзагом		+	+	+
39	Броски в корзину двумя руками сверху			+	+
40	Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+	+
41	Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+
42	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
43	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+
44	Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+
45	Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+
46	Броски в корзину двумя руками (ближние)			+	+
47	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+
48	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+
49	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту				+
50	Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+	+
51	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+
52	Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+
53	Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+
54	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
55	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту				
Тактика нападения					
1	Выход для получения мяча			+	+

2	Розыгрыш мяча			+	+
3	Атака корзины			+	+
4	«Передай мяч и выходи»			+	+
Тактика защиты					
1	Противодействие получению мяча				+
2	Отсекание соперника при подборе мяча				+
3	Противодействие розыгрышу мяча				+
4	Личная защита				+

Тематическое планирование курса

1 класс

Тема	Краткое содержание занятий
Первоначальное обучение передаче и ловле мяча.	Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола. 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». Подвижные игры с бегом. <i>Беседа: «Режим дня спортсмена»</i>
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	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.
Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой, двумя руками от груди, произвольным

	<p>способом. Игра «У кого меньше мячей».</p> <p><i>Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки»</i></p>
Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	<p>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. Игра «Невод».</p>
Развитие физических качеств	<p>Упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки через гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки».</p> <p><i>Беседа: «История возникновения баскетбола»</i></p>
Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	<p>Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки».</p> <p>Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом».</p> <p>Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола, без отскока, правой и левой от плеча, из-за головы с отскоком, с поворотом вокруг своей оси. Ведение, остановка, бросок в кольцо.</p> <p><i>Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки»</i></p>
Передачи мяча в парах в движении	<p>Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка».</p> <p>Передачи мяча в парах в движении шагом, бегом приставными шагами лицом друг к другу в двушажном режиме с броском по кольцу.</p>
Передачи мяча на месте через сетку	<p>Круговая тренировка с использованием упражнений: лазание по канату, броски мяча в кольцо с места от груди двумя руками, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча в парах через волейбольную сетку, прыжки через скакалку. Игры: «Салки с ленточкой», «Дети и медведи»</p>
Передачи мяча в треугольниках, квадратах.	<p>Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку. Упражнения в равновесии по рейке скамейки. Передачи мяча в тройках на месте. Игра «Мяч</p>

	<p>капитану».</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, гибкости. Передачи мяча в квадратах. Игра «Мяч капитану».</p> <p>Упражнения в движении. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану».</p>
<p>Встречные передачи мяча.</p> <p>Броски мяча в кольцо</p>	<p>Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении.</p> <p>Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в коней противоположной колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка».</p>
<p>Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков.</p> <p>Ведение мяча по дугам, кругам</p>	<p>Упражнения с мячами. Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне.</p> <p>Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча. Ведение мяча по дугам с броском по кольцу.</p> <p>Игры с бегом и прыжками.</p> <p><i>Беседа: «Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям»</i></p>
<p>Развитие физических качеств</p>	<p>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.</p> <p>Прохождение полосы из пяти препятствий.</p> <p>Эстафеты линейные.</p> <p>Круговая эстафета с переноской мяча, ведением и бросками в кольцо.</p> <p><i>Беседа: «Правила купания в открытых водоемах. Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении»</i></p>
<p>2 класс</p>	
<p>Перемещения в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств.</p>	<p>Развитие быстроты, координации движений, скоростно - силовых качеств.</p> <p>Бег из различных стартовых положений.</p> <p>Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p><i>Беседа: «Личная гигиена спортсмена»</i></p>
<p>Ведение мяча. Броски. Владение мячом.</p>	<p>Жонглирование мячом. Ведение с изменением направления и сменой ведущей руки. Броски мяча от груди двумя руками с отражением от щита. Эстафеты с мячом.</p> <p><i>Беседа: «Гигиена одежды и жилища»</i></p>

Ловля и передача мяча на месте.	Упражнения с теннисными мячами. Бег из различных стартовых положений. Парные упражнения с мячом. Передачи мяча на месте: от груди прямо, с отскоком; от плеча. Игра «Попади в мяч».
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». <i>Беседа: «Формирование правильной осанки»</i> 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.	Перемещение приставными шагами боком, спиной вперед. Игровые упражнения с прыжками на одной и двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки». <i>Беседа: «Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья школьника».</i> 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.	Упражнения с гимнастической палкой, прыжки через палку, лежащую на полу. Игра «Падающая палка». Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, передачи мяча через волейбольную сетку, силовые упражнения. <i>Беседа: «Чередование работы и отдыха в режиме дня школьника»</i>
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. Упражнения с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге на месте, двигаясь вперед в шаге.
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»,

	<p>«Вырви мяч». Передачи мяча на месте. Ведение, остановка, передача партнеру, возвращение на исходное место приставными шагами спиной вперед. <i>Беседа: «Витамины и их здоровье для растущего организма»,</i></p>
	<p>Упражнения с большими мячами. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте, в движении со сменой направления и ведущей руки. Ведение, остановка, бросок в кольцо.</p>
<p>Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу. Взаимодействие: защитник – нападающий.</p>	<p>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».</p>
<p>Развитие общей выносливости в играх.</p>	<p>Игра «День – ночь». Упражнения в парах с сопротивлением на месте, в движении. Развитие выносливости в играх: «Невод», «Салки с ленточкой», «Белые медведи». <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена при занятиях спортом»</i></p>
<p>Владение мячом.</p>	<p>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 скорости и направления. Игры: «Догони мяч», «Охотники и утки».</p>
<p>Ведение мяча с изменением высоты отскока, ведение без зрительного контроля.</p>	<p>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 здороваемся», «Пятнашки», «Выше ноги от земли» с ведением мяча.</p>
<p>Освоение техники перемещений. Индивидуальная техника защиты.</p>	<p>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. <i>Беседа: «Предупреждение инфекционных заболеваний. Точечный массаж лица».</i></p>
<p>Ведение с броском в кольцо. Добивание мяча.</p>	<p>Жонглирование мяча. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ведение с броском по кольцу, добивание мяча. Работа в парах: один</p>

	выполняет бросок мяча в кольцо, второй добывает промахнувшийся мяч (добивание даже в случае удачного броска). Игра «Мини-баскетбол».
Ловля и передача мяча в движении с броском по кольцу.	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку на месте, в движении. Передачи в парах в движении с броском по кольцу с добиванием. Игра «перестрелка». <i>Беседа: «Формирование чувства ответственности перед коллективом»</i>
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.	Упражнения с маленькими 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 с места прямо, под углом к кольцу. Броски мяча после ведения и остановки прямо, под углом к кольцу. Командные соревнования в бросках.
Тактика игры в защите и нападении.	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». <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
Общая физическая подготовка.	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».
	3 класс
Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по сигналу учителя.

	<p>Основная баскетбольная стойка в нападении:</p> <p>Положение мяча в основной стойке, удержание мяча в стойке тройной угрозы, положение тела и мяча в фазах: броска, передач, поворотов, начала ведения. Жонглирование мячом. Подвижные игры с бегом: «Пятнашки маршем», «Салки с выручкой», «Салки с хвостиками» и др.</p>
Передача и ловля мяча. Броски мяча с места.	<p>Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки.</p> <p>Упражнения с мячом в парах. Передачи на месте: от груди двумя руками прямо и с отскоком от пола, одной от плеча прямо. Броски мяча от плеча одной рукой прямо и под углом к щиту. Эстафеты с мячами.</p> <p><i>Беседа: «Режим ученика третьего класса».</i></p>
Работа с мячом	<p>Жонглирование мячом. Ловля и удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Ведение мяча на месте с высоким и низким отскоком. Передачи мяча в стену. Ведение мяча на месте. Бросок мяча с места.</p> <p><i>Беседа: «Чередование труда и отдыха школьника».</i></p>
Сочетание ведения и бросков мяча.	<p>Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки.</p> <p>Жонглирование мячом в движении.</p> <p>Ведение мяча по прямой, по линиям зала, зигзагом. Броски в кольцо после ведения и остановки двумя шагами. Броски с места. Игры с мячом.</p>
Общая физическая подготовка.	<p>Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки.</p> <p>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».</p>
Работа без мяча.	<p>Упражнения для развития равновесия и координации тела. Начало движения из стойки баскетболиста, остановка двумя шагами. Повороты из стойки вперед, назад, вышагивание. Бег из различных стартовых</p>

	положений, смена направления во время бега (челночный бег)
Ведение мяча. Перемещение в стойке баскетболиста.	Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте со зрительным и без зрительного контроля. «Броуновское движение» по всей площадке с заданием. Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления со сменой ведущей руки. Остановка двумя шагами, повороты на осевой вперед и назад. Броски в кольцо после ведения прямо и под углом к кольцу с отскоком.
Ведение мяча по дугам и кругам. Двойной шаг.	Упражнения с мячами. Жонглирование мячом. Ведение по дугам и кругам со сменой ведущей руки. Двойной шаг. Броски в кольцо после ведения и двойного шага.
Развитие физических качеств.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами. Лазание по канату. Перетягивание каната. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
Развитие физических качеств .	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Закаливание организма посредством занятий на свежем воздухе».</i>
Работа с мячом.	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. Упражнение: учитель бросает мяч в щит, ученики подбирают мяч. Овладевший мячом становится нападающим, проигравший защитником. Выполнение атаки на противоположный щит.
Игровые упражнения в тройках.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. 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».
Передачи мяча в тройках, техника защиты.	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>
Передачи во встречных колоннах.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
Техника игры в защите. Защита игрока без мяча, с мячом.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. 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. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1x1, 2x1, 3x2.
Овладение игрой «Мини-баскетбол».	Игра по упрощенным правилам 2x2, 3x3, 5x5.
Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	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>
Развитие силы, силовой выносливости.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
Передачи мяча в движении.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
Ведение мяча. Броски в кольцо.	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
Передачи мяча в тройках.	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. «Пионербол с двумя мячами».
Встречные передачи мяча.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
Техника игры в защите.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. 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. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
Развитие физических качеств.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.
4 класс	
Работа без мяча. Развитие физических качеств.	Передвижение приставным шагом по ориентирам. Баскетбольная стойка, начало движений из стойки, остановки. Выполнение поворотов из стойки вперед, назад. Смена направления во время бега. Умение открыться для получения мяча. Движение на подбор мяча на щите.
Работа баскетболиста с мячом.	Развитие координации движений в упражнениях с малыми мячами. Упражнения с большими мячами. Ловля и удержание мяча. Положение мяча в кистях и ладонях рук, положение мяча относительно тела. Баскетбольная стойка игрока с мячом. Удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Повороты с мячом для защиты от противника. Жонглирование мячом. <i>Беседа: «Режим дня ученика 4 класса»</i>
Передача и ловля мяча. Броски мяча.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте: от груди двумя прямо и с отскоком от площадки, двумя от головы, двумя из-за головы с отскоком от площадки. Броски в кольцо в пар – кто быстрее забьет 20 попаданий под углом к кольцу. <i>Беседа: «Чередование труда и отдыха в режиме дня»</i>
Ведение мяча. Броски.	Ведение мяча на месте: высокое, низкое, со

	сменой ведущей руки, ведение в одном направлении, со сменой ритма и скорости. Ведение со сменой направления и ритма движения. Броски одной рукой с места, в движении с двух шагов.
Общая физическая подготовка.	Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление полосы из пяти препятствий.
	Круговая эстафета с переноской мяча, ведением мяча, бросками. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
Развитие физических качеств.	Упражнения на гимнастической стенке для развития силы рук, туловища, гибкости. Лазание по гимнастической стенке на скорость передвижения. Лазание по канату в три приема.
Передачи и ведение двумя мячами.	Жонглирование мячом на месте и в движении в колонне по одному. Передачи в парах двумя мячами: один навесную, другой прямую; один прямую, другой с отскоком от площадки; оба правой от плеча. Ведение двумя мячами: одновременное, поочередное (насос). Игры с бегом. <i>Беседа: «Спорт в России».</i>
Передачи во встречных колоннах.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом. <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена».</i>
Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий.	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. «Пионербол с двумя мячами».
Ведение мяча по кругам.	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>
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.
Развитие физических качеств в упражнениях сидя, лежа.	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости.

	Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Самостоятельные занятия физкультурой дома»</i>
Развитие физических качеств в парных упражнениях.	Упражнения в парах с бегом, приставными шагами, шагами «польки». Упражнения в сопротивлении на месте. Ускорение. Догонялки в парах. Игра «Мяч капитану»
Игровые упражнения в тройках.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. 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».
Техника игры в защите против игрока без мяча.	Основная защитная стойка: на месте – параллельная, диагональная. Выполнение движений: защита против игрока без мяча по всей площадке, против убегающего в отрыв игрока.
Техника игры в защите против игрока с мячом.	Защита против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы, против нападающего ведущего мяч. Основные понятия об отсекании противника при подборе отскочившего мяча.
Техника игры в защите и нападении.	Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3. Взаимодействия: защитник – нападающий. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом»</i>
	Взаимодействия: защитник – нападающий в парах, тройках. Игра «Мини-баскетбол» 5х5.
Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча.	Упражнения на овладение мячом. Розыгрыш мяча, спорный мяч. Упражнения для обучения отсекания соперника при подборе отскочившего мяча. Игра мини-баскетбол 5х5.
Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	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: гибкость»</i>
Развитие силы, силовой выносливости.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке

	разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
Передачи мяча в движении.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
Ведение мяча. Броски в кольцо.	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
Передачи мяча в тройках.	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. «Пионербол с двумя мячами». <i>Беседа: «Развитие скоростно-силовых качеств»</i>
Встречные передачи мяча.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
Техника игры в защите.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. 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. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1x1, 2x1, 3x2. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
Развитие физических качеств.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.

Предметные результаты обучения

К концу занятий по данной программе учащиеся будут знать:

-личная гигиена спортсмена, гигиена одежды, помещения;

-планирование режима дня;

- рациональное чередование труда и отдыха;
- формирование правильной осанки посредством физической подготовки;
- волевые и нравственные качества спортсмена, их развитие с помощью физических упражнений;
- профилактика травматизма в школе;
- требования к питанию спортсмена;
- закаливание организма;
- формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом;
- история возникновения баскетбола;
- правила игры в мини - баскетбол, проведение соревнований.

Уметь:

- выполнять ведение мяча на месте, в движении, со сменой направления и скорости движения;
 - выполнять передвижения в стойке баскетболиста, остановку прыжком и двумя шагами, повороты вперед, назад;
 - выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении в парах, тройках.
 - выполнять броски мяча от плеча, груди одной и двумя руками, с места, после ведения с остановкой и в два шага;
 - уметь выполнять индивидуальные и групповые действия в защите и нападении;
- играть в мини-баскетбол.

Выполнять:

Нормативы 4 класс.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	сек.	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	сек.	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8

Бег 1000 метров	мин., сек.	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см.	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см.	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Нормативы 3 класс.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	сек.	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	сек.	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин., сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см.	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

Нормативы 2 класс.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	сек.	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	сек.	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин., сек.	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см.	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

Нормативы 1 класс.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	сек.	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	сек.	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин., сек.	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см.	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

Специальные тест -упражнения

№ п/ п	Контрольные упражнения	Класс			
		1	2	3	4
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см., высота 1 м., расстояние 2,5 м.), ловля без отскока от пола (количество).	12	14	16	18
2.	5 штрафных бросков	1	2	2	2
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага	3	4	5	6

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

№	Наименование спортивного инвентаря
1	Стенка гимнастическая (шведская)
2	Канат подвесной
3	Маты гимнастические
4	Скамейки
5	Перекладина для подтягивания
6	Палки гимнастические
7	Скакалки
8	Мячи малые сшивные
9	Мячи большие (баскетбольные) №5,6
10	Мячи волейбольные
11	Мячи футбольные
12	Мячи набивные
13	Обручи гимнастические

Список литературы

1. А.И. Бондарь «Баскетбол в школе», Минск «Народная Асвета», 1982
2. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко «Физическое воспитание», М.: «Высшая школа», 1989
3. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. «Баскетбол» примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, М.: издательство «Спорт», 2004
4. А.П. Матвеев «Физическая культура», программы общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2007
5. В.И. Лях «Физическая культура», рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011

Литература для учителя

1. Л.Былеева, И.Коротков, В. Яковлев «Подвижные игры», М.: «Физкультура и спорт», 2007
2. В.Д. Ковалев «Спортивные игры», М.: «Просвещение», 1988

3. Е.Я. Гомельский Материалы курса «Баскетбольная секция в школе», М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009

Литература для обучающихся

1. В.И. Лях «Физическая культура», 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012
2. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев «Ура, физкультура!» 2-4 классы, М.: Просвещение, 2006

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.school-collection.edu.ru> (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
2. <http://www.it-n.ru> (российская версия международного проекта Сеть творческих учителей)
3. <http://www.1september.ru/ru/> (сайт издательства «1 сентября»)