


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 10» города Белгорода

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> Руководитель МО <i>О.С. Разумова</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>августа</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора <i>Д.Н. Кудрикова</i> «<u>30</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МБОУ «Лицей № 10» Стебловская Л.С. Приказ № 651 от «31» августа 2018 г. на основании решения педагогического совета протокол № 1 от 30 августа 2018 г.</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Мини - футбол»

(2 года обучения)

Уровень начального общего образования

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Направленность программы**

Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 3-4 классов МБОУ – лицей №10 г. Белгорода секции «Мини-баскетбол» разработана учителем физической культуры Коленчук Л.А. на основе сборника Григорьева Д.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя». – М.: Просвещение, 2010.- 223с.

Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности, которое нацелено на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа полностью отвечает требованиям, обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных компетенций, предопределяющих дальнейшее успешное обучение в основной и старшей школе. Программа соответствует стратегической линии развития общего образования в России и имеет все основания для широкого использования в преподавании внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в школе.

### **2. Отличительные особенности, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является формирование у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты;
- знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **3. Цели и задачи рабочей программы**

Программа направлена на достижение следующих **целей**:

- **формирование**, освоение основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы поведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- **развитие** позитивного отношения к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
- **воспитание** и приобретение школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

Данная рабочая программа ставит следующие **задачи**:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

#### **4. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы**

В реализации рабочей программы «Мини-баскетбол» участвуют обучающиеся младшего школьного возраста.

#### **5. Сроки реализации рабочей программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Объем часов, отведенных на освоение рабочей программы, определен основной образовательной программой, учебным планом образовательного учреждения, планом внеурочной деятельности, познавательными интересами учащихся. И составляет в течение 2 лет обучения по 34 часа ежегодно.

#### **6. Формы и режим занятий**

Данная программа предусматривает проведение занятий как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с младшими школьниками (в расчете –1 часа в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками – «интенсивами» (например, сборы, слеты, соревнования и т.п.).

Работа по программе «Мини-баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов состязаний и эстафет на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др. На занятиях используются *индивидуальные, парные и групповые* формы организации деятельности детей.

Занятия проводятся в течение 40 минут во весь последующий год обучения.

## **II. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Личностными результатами освоения содержания программы по внеурочной деятельности спортивной секции «МИНИ-БАСКЕТБОЛ» являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по внеурочной деятельности спортивной секции «МИНИ-БАСКЕТБОЛ» являются следующие умения:

характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения содержания программы по внеурочной деятельности спортивной секции «МИНИ-БАСКЕТБОЛ» являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Проведение внутришкольных соревнований между детьми своего возраста, участие в соревнованиях муниципального уровня.

### **Формы и средства контроля**

Контроль техники двигательных навыков производится на занятиях каждого изучаемого раздела.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях следует учитывать интересы и склонности детей.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

**Контрольные упражнения, определяющие  
уровень физической подготовленности обучающихся четвертого года обучения.**

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000м	Без учёта времени					

Тестирование обучающихся 3 классов											
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики					Девочки				
		Высок.	В/ср.	Сред	Н/ ср	Низк	Высок	В/ ср.	Сред	Н/ср	Низк
Скоростные	Бег 30м 1 полугодие	6,2 и меньш	6,3-6,7	6,8-7,4	7,5- 8,0	8,1 и боль ш	6,2 и меньш	6,3-6,7	6,8-7,4	7,5-8,0	8,1 и боль ше
Скоростные	Бег 300/500м	0,59 и меньше	1,00-1,07	1,08- 1,18	1,19- 1,25	1,26 и боль ш	1,07 и меньш	1,08-1,11	1,12-1,29	1,30- 1,34	1,35 и боль ше

К выносливости	Бег 1000м 1 полугодие	6.00 и ниже	6.01- 6.34	6.35- 7.09	7.10- 7.55	7.56 и ниж	6.10 и ниже	6.11- 6.45	6.46- 7.20	7.21- 7.59	8.00 и ниж
	2 полугодие	5.50 и ниже	5.51- 6.25	6.26	7.00	7.01- 7.45	7.46 и ниж	6.01- 6.35	6.36- 7.00	7.01- 7.49	7.50 и ниж
На гибкость	Наклон вперед из положения сидя	10 и больше	9	3-5	1	0 и мень ш	12 и больше	11.5	6-9	2	1 и мень ше
Скоростно- силовые	Подъём тулов. 1 полугодие	14 и больше	12-13	11-10	9 -8	7 и мень ш	15 и больше	13-14	11-12	8-10	7 и мень ше
	2 полугодие	15 и больше	13-14	12-11	10-9	8 и мень ш	16 и больше	14-15	12-13	9-11	8 и мень ше
Координационно- силовые	Бросок набивного мяча из - за головы	332 и больше	239-331	176-238	83-175	82 и мень ш	308 и больше	221-307	162-220	75-161	74 и мень ше
силовые	Подтягивание 1 полугодие	4 и выше	3	2	1,5	1и ниже	14 и больше	10-13	5-9	1-4	3 и мень ше
	2 полугодие	5 и выше	4	3	2	1 и ниже	15 и больше	11-14	6-10	2-5	1 и мень ше
координационны е	Челночный бег 3x10м	9.8 и меньше	9,9	10.8- 10.3	11,2	11и боль ше	10.1 и выше	10,2- 10,6	10,7- 11,6	11,7	11,8 и боль ше
силовые	Прыжок в длину с места, см	167 и больше	140-165	115-139	89-114	88 и мень ше	150 и больше	123-149	106-122	87-105	86 и мень ше

Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате освоения курса обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Уметь объяснять:

- Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Понятие физическая культура и влияние её на укрепление здоровья;
- Важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца;
- Значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

Характеризовать особенности:

- Выполнения упражнений для улучшения осанки, укрепления мышц живота и спины, для укрепления стоп ног;
- Развитие физических способностей.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливающих процедур;
- Организации и проведения утренней зарядки и физкультминуток;
- Безопасности при проведении подвижных игр и профилактики травматизма.

Проводить:

- Самостоятельно УГГ и физкультминутки, подвижные игры;
- Контроль уровня физического развития;
- Занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- Основные показатели уровня физического развития и двигательной подготовленности;
- Состояние своего самочувствия и контролировать физическую нагрузку;
- Физическую работоспособность.

Демонстрировать физические способности:

- Скоростные;
- Силовые;
- Скоростно-силовые
- Выносливости, гибкости, координации.

### **III. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «МИНИ-БАСКЕТБОЛ»**



Программа рассчитана на 34 часа (3 классы) учебного времени. Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом образовательного учреждения и соответствует Базисному учебному (образовательному) плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденному приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004.

**Учебно-тематический план  
«МИНИ-БАСКЕТБОЛ»  
( 3 классы)**

№ п\п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>• • Теоретическая подготовка</b>			
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Понятие о баскетболе, о спортивных, подвижных играх	3	3	
3.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	3	3	
4.	Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке	8	2	6
	<b>II. Физическая подготовка</b>	8	3	5
5.	Строевые упражнения			
6.	Упражнения для рук, плечевого пояса	2	2	
7.	Упражнения для ног, туловища			
8.	Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости			
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	
	<b>• Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола</b>	15	3	12
10.	Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча			
11.	- с ведением мяча			
12.	- с бросками мяча в цель			
	<b>• Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)</b>	13	2	11
13.	Игры с передачей и ловлей			
14.	Игры с ведением мяча			

15.	Игры с бросками мяча в цель			
	• <b>Ознакомление с правилами игры в баскетбол</b>	13	3	10
	<b>Итого: 135ч.</b>	68	24	44

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1ч. в неделю)

3 – класс (34ч.)

№ п/п	Тема учебного занятия, наименование раздела
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки. ОРУ.
2	История развития баскетбола. Разучивание стойки игрока. Упражнения с мячами. Развитие быстроты. Подвижные игры.
3	Контрольное тестирование. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.
4	Ознакомление с передачей мяча. Техника перемещений. Развитие силовых качеств в круговой тренировке. Подвижные игры.
5	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.
6	Закрепление передачи и ловли мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.
7	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Эстафеты.
8	Разучивание техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.
9	Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.
10	Совершенствование техники ведения. Техника перемещений. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Мини - баскетбол.
11	Передача и ловля мяча в парах. Техника ведения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с мячами.
12	Техника перемещений. Техника передачи. Развитие выносливости. Подвижные игры.
13	Передача и ловля мяча. Разновидности бега. Развитие двигательных качеств в ОФП. Эстафеты.
14	Передача и ловля мяча в парах. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
15	Передача и ловля мяча в парах, тройках. Техника передачи. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.
16	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Развитие двигательных качеств в круговой тренировке. Игра «Догони мяч»

17	Разучивание техники передачи мяча с отскоком от пола. Совершенствование техники передачи мяча в движении. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра мини - баскетбол
18	Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с мячами.
19	Совершенствование техники передачи мяча от груди. Метание мяча в цель. Развитие выносливости. Подвижные игры.
20	Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.
21	Обучение передачам мяча партнеру. броски в корзину двумя руками от груди.
22	Закрепление техники передачи мяча двумя руками в движении. Развитие координационных способностей. Игра «передал мяч и выходи»
23	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Передача и ловля мяча в парах Развитие ОФП в круговой тренировке.
24	Совершенствование техники ведения мяча по прямой по дугам. Совершенствование техники броскам и корзину одной рукой сверху.
25	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры.
26	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками при поступательном движении. Развитие ловкости.
27	Закрепление техники бросков в корзину двумя руками с отскоком от щита. Передача и ловля мяча. Развитие выносливости.
28	Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. Учебная игра.
29	Обучение системе личной защиты .Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.
30	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча. Передача и ловля мяча. Учебная игра.
31	Совершенствование техники бросков в корзину двумя руками от груди. Эстафеты на развитие двигательных качеств.
32	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры.
33	Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке.
34	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры.

Итого: 34ч.	
----------------	--

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1ч. в неделю)  
4 – класс (34ч.)

№ п/п	Тема учебного занятия, наименование раздела
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец.беговые упр.
2	История развития баскетбола. Разучивание стойки игрока. Упражнения с мячами. Развитие быстроты. Подвижные игры.
3	Контрольное тестирование. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Челночный бег 3х10. Эстафеты с мячами.
4	Ознакомление с передачей мяча. Техника перемещений. Развитие силовых качеств в круговой тренировке. Подвижные игры.
5	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.
6	Закрепление передачи и ловли мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.
7	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Эстафеты.
8	Разучивание техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.
9	Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.
10	Совершенствование техники ведения. Техника перемещений. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Мини - баскетбол.
11	Передача и ловля мяча в парах. Техника ведения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с мячами.
12	Техника перемещений. Техника передачи. Развитие выносливости. Подвижные игры.
13	Передача и ловля мяча. Разновидности бега. Развитие двигательных качеств в ОФП. Эстафеты.
14	Передача и ловля мяча в парах. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
15	Передача и ловля мяча в парах, тройках. Техника передачи. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.
16	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Развитие двигательных качеств в круговой тренировке. Игра «Догони мяч»
17	Разучивание техники передачи мяча с отскоком от пола.

	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра мини – баскетбол.
18	Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с мячами.
19	Совершенствование техники передачи мяча от груди. Метание мяча в цель. Развитие выносливости. Подвижные игры.
20	Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.
21	Обучение передачам мяча партнеру, броски в корзину двумя руками от груди.
22	Закрепление техники передачи мяча двумя руками в движении. Развитие координационных способностей. Игра «передал мяч и выходи»
23	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Передача и ловля мяча в парах Развитие ОФП в круговой тренировке.
24	Совершенствование техники ведения мяча по прямой по дугам. Совершенствование техники броскам и корзину одной рукой сверху. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.
25	Совершенствование техники ведения мяча со зрительным и без зрительного контроля. Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры.
26	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками при поступательном движении. Развитие ловкости.
27	Закрепление техники бросков в корзину двумя руками с отскоком от щита. Передача и ловля мяча. Развитие выносливости.
28	Совершенствование техники противодействию получения мяча. Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. Учебная игра.
29	Обучение системе личной защиты .Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.
30	Совершенствование техники противодействие выходу на свободное место. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча. Передача и ловля мяча. Учебная игра.
31	Совершенствование ведения мяча на месте, по прямой, по дугам. Совершенствование техники бросков в корзину двумя руками от груди. Эстафеты на развитие двигательных качеств.
32	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры.
33	Совершенствование техники бросков одной рукой в прыжке. Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке.

34	Совершенствование техники ловли мяча руками на месте, в движении, в прыжке. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры.
Итого: 34ч.	

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «МИНИ - БАСКЕТБОЛ»

- **Теоретическая подготовка**
  - **Водное занятие.** Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России.
  - **Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх.** Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу.
  - **Техника безопасности на занятии по мини-баскетболу.** Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.
  - **Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке.** Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

#### **II. Физическая подготовка**

- 5-7. Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.
- 8. Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств.
- 9. Челночный бег, бег на короткие дистанции, бег с ускорением.
- **Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола**
  - 10. **Передача мяча:** двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола.
  - 11. Ведение по прямой, по кругу, зигзагом.
  - 12. Броски в горизонтальную, вертикальную цель.

- **Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)**

**13. Игры с передачей и ловлей мяча:** «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель».

**14. Игры с ведением мяча:** «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».

**15. Игры с бросками мяча в цель:** «пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану».

- **Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол**

- Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол соответственно правилам.

### **Правила игры в мини-баскетбол для младших школьников**

Игра в мини-баскетбол для младших школьников имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 6-9 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

**Цель игры.** Цель команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

**Участники игры.** Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые нашивают на майке спереди и сзади.

**Судейство.** Педагог следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушениях правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

**Время игры.** Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Педагог контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3-4 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

**Счет игры.** При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

#### **Правила проведения игры**

**Правило замены.** Педагог может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей, даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

**Выход мяча из игры.** Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается

вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если педагог сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

**Перемещение с мячом.** Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить по кольцу. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право ведения мяча.

Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

**Нарушения и наказания за них.** Нарушением является несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч вбрасывается в игру игроком пострадавшей команды. Вбрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) на 1-3 минуты.

**Начало игры и розыгрыш спорного броска.** Розыгрыш начального и спорного броска производится: при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда педагог сомневается, от кого вышел мяч; когда мяч застревает на корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска педагог подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками, и после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.

**Правила поведения.** В мини-баскетболе для младших школьников игроки должны всегда проявлять корректность. Дети, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть одновременно выведены из игры.

Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять товарищу ножку и т.д.



## **V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная и дополнительная литература для учителя**

- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79с.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.- 223с.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманитарный Издательский Центр ВЛАДОС, 2002.
- Подвижные игры: учебное пособие для студентов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
- Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека / Н.А. Агаджанян, И.Г. Власова, Н.В.Ермакова, В.И.Трошин. – Учеб. – М., 2009.
- Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведения / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
- Настольная книга учителя физкультуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: АСТ: Астрель, 2003. – 526 с.
- Теория и методика физической культуры: Уч. / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.– 464 с.
- 14. Физиология развития ребенка: Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М. Н. Безруких, Д.А. Фарбер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2010. – 768 с.

### **Дополнительная литература для учащихся**

1. «Играйте на здоровье» программа гармонического развития старших дошкольников, основанная на использовании подвижных игр с элементами спорта. ЛН Волошина, ЛВ Новичкова.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.\
3. Мини-баскетбол. Методическое пособие. Москва 1998г. Российская федерация баскетбола. Клуб «Минибаскет».

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по баскетболу ГБОУ ДОД СЧ «СДЮСШОР 71 «Тимирязевская» Москва, 2013 г.  
 Составители рабочей программы: Зам. директора по учебно-тренировочной работе, к.п.н., доцент Лосева И.В.

### Оборудование и инвентарь

№ п/н	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
8.	Плакаты методические	
9.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, и Олимпийского движения	
10.	Стенка гимнастическая	
11.	Скамейка гимнастическая жесткая	
12.	Маты гимнастические	
13.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
14.	Мяч малый (теннисный)	
15.	Скакалка гимнастическая	
16.	Мяч малый (мягкий)	
17.	Палка гимнастическая	
18.	Обруч гимнастический	
19.	Флажки разметочные на опоре	
20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
22.	Мячи баскетбольные	
23.	Жилетки игровые с номерами	
24.	Дополнительный инвентарь	
25.	Спортивный зал игровой	