ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП НОО
МБОУ «КОТЕЛЬСКАЯ СОШ»

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей начальных классов Мазикова С.С.. от «29» августа 2023_ года № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Филиппова М.Н.. от «30» августа 2023 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат A3 B1 EB 4B 85 5C 8D AA B4 AA

Владелец Гуменюк Антонина Дмитриевна

Действителен с 10.05.2021 до 10.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Коррегирующая гимнастика
для учащихся 3-4 классов
количество часов по учебному плану
срок реализации программы_____

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

пропаганда здорового образа жизни;

Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
упражнениям сохранения зрения.

Программа **«Школа мяча»** для учащихся 3-4 класса с углубленным изучением элементов баскетбола, позволяет в более раннем возрасте обучать технике игры в баскетбол и добиться более высокого уровня технической подготовки учащихся.

Направленность программы, ее актуальность и новизна:

Технические приемы, тактические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие общеобразовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.
Что соответствует приоритетам образовательной политики «Концепции модернизации российского образования».
Данная программа организации внеурочной спортивно - оздоровительной деятельности учащихся реализуется в течение 1 учебного года и предусматривает ориентацию на следующие ***цели*:**

1. Формировать основные двигательные навыки и умения посредством игрового метода.
2. Способствовать укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовки.
3. Определить общий уровень психологического профиля «идеального занимающегося».
4. Выявить темп прироста результатов.
5. Провести диагностику.
6. Выявить уровень влияния игрового метода на физическое развитие и усвоение изучаемого материала учащимся.

Программа последовательно решает основные ***задачи*** физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;

- воспитание нравственных и волевых качеств, потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие координационных способностей.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильности его планирования, поэтому я разработал программу обучения на период начальной школы.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых элементов баскетбола, необходимо использование информационных, наглядных, технических средств обучения.

Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых упражнений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном, но и в целой системе занятий.

В ходе занятия следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

Программа рассчитана на 1 год, ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 68 часов (34 часа – 3 класс, 34 часа - 4 класс).

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся спортивными играми (баскетбол) – 15 - 25 человек.

Режим занятий 1 раз в неделю по 1 часу.

Программа может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 (нестандартных) 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 учащимися содержания программы по курсу 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную 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;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры с разной целевой направленностью
- 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;
- 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.

Ожидаемый результат и способы проверки:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (Школа мяча) распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Для диагностики уровня полученных знаний, умений и навыков применяются различные формы контроля:
- промежуточные тесты по мере освоения определенных видов деятельности,
- тестирование по окончании изучения каждого из предложенных видов упражнений (перемещений, передач, ведения мяча и т.д.),
- выступление на внутришкольных соревнованиях, спортивно – массовых мероприятиях,
- сдача контрольных упражнений,
- товарищеские матчи с учащимися других школ, командами, сформированными на базе Дома культуры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются мини-баскетболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по мини-баскетболу.
Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по мини-баскетболу являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- Популяризация баскетбола, как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Обучение технике и тактики игры в баскетбол;
- Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование необходимых теоретических знаний;
- Воспитание волевых и моральных качеств.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.
Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.
Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.
Тема 3. Техническая подготовка.
Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.
Тема 4. Тактическая подготовка.
Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).
Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.
Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.
УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Тема 1. Общая физическая подготовка.
Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.
Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.
Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.
Тема 2. Специальная физическая подготовка.
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.
Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.
Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.
Тема 3. Техническая подготовка.
Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. 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. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.
Тема 4. Тактическая подготовка.
Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.
Тактика защиты.
Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.
Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.
Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.
Тема 6. Инструкторская и судейская практика.
Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.
Тема 7. Участие в соревнованиях.
На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, города, округа по баскетболу).
Тема 8. Сдача контрольных нормативов.
Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:
- общая физическая и специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.
Сдача нормативов проводится в форме тестирования.
Тема 9. Психологическая подготовка.
Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.
Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.
Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.
В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Тематическое планирование
«Школа мяча» (баскетбол) 3 класс.

№	Название раздела	Общее кол-во часов
1.	**Перемещения**	**12**
1.1	Бег с изменением направления	3
1.2	Остановка прыжком	3
1.3	Специальные прыжковые упражнения	3
1.4	Челночный бег	3
2.	**Ловля и передача мяча**	**22**
2.1	Передача мяча из рук в руки	6
2.2	Броски с последующей ловлей мяча	6
2.3	Ловля с последующей передачей мяча 2 руками от груди	6
2.4	Ловля с последующей передачей мяча 2 руками с отскоком от пола	4
	Всего:	**34**

Тематическое планирование
«Школа мяча» (баскетбол) 4 класс.

№	Название раздела	Общее кол-во часов
1.	**Ловля и передача мяча**	**2**
1.1	Ловля с последующей передачей мяча 2 руками от груди, из-за головы, с отскоком от пола	2
2.	**Ведение мяча**	**24**
2.1	Ведение мяча на месте	6
2.2	Ведение мяча с изменением направления	6
2.3	Ведение мяча с различной скоростью	6
2.4	Ведение мяча с различными видами перемещений	6
3.	**Эстафеты с элементами ведения, ловли и передачи мяча**	**8**

	Всего:	**34**

Тематическое планирование
«Школа мяча» (баскетбол) 3 класс

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Перемещения: бег в различном темпе, с изменением направления, с преодолением препятствий.	2
2		Беговые упражнения с предметами. Остановки после перемещения вперед, назад.	2
3		Остановка после боковых, диагональных перемещений, остановка прыжком.	2
4		Прыжковые упражнения на1-ой, 2-х ногах, с отягощением, через препятствия, в парах.	2
5		Выпрыгивания после остановки прыжком, челночный бег.	2
6		Челночный бег с предметами, эстафеты с элементами челночного бега.	2
7		Передачи мяча от груди, из-за головы, с отскоком от пола.	2
8		Передачи правой и левой рукой, в тройках.	2
9		Передачи в четверках, в отрыв.	2
10		Броски с последующей ловлей мяча двумя руками от груди, в мишень.	2
11		Броски после передвижений, на точность.	2
12		Броски после выполнения специальных упражнений.	2
13		Ловля с последующей передачей 2 руками от груди в парах, в колонне от стены.	2
14		Ловля с последующей передачей в колоннах, в тройках (восьмерка).	2
15		Ловля с последующей передачей в отрыв, в парах в движении.	2
16		Ловля с последующей передачей 2 руками с отскоком от пола в парах, в колонне от стены.	2
17		Ловля с последующей передачей в колоннах, в тройках (восьмерка).	2
		Всего:	**34**

Тематическое планирование
«Школа мяча» (баскетбол) 4 класс

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Ловля с последующей передачей в отрыв, в парах в движении.	2
2		Ведение на месте 2 руками, правой рукой.	2
3		Ведение левой рукой, ведение вокруг себя.	2
4		Ведение с изменением высоты, с последующей передачей.	2
5		Ведение с изменение направления правой, левой рукой в движении.	2
6		Ведение с изменением направления, высоты, спиной вперед.	2
7		Ведение в движении с сопротивлением, после ловли мяча.	2
8		Ведение с различной скоростью правой, левой рукой.	2
9		Ведение с различной скоростью: с ускорением, спиной вперед.	2
10		Ведение с различной скоростью, обводя препятствия, с сопротивлением.	2
11		Ведение с различными видами перемещений правой, левой рукой.	2
12		Ведение с различными видами перемещений: с ускорением, спиной вперед.	2
13		Ведение с различными видами перемещений, обводя препятствия, с сопротивлением.	2
14		Эстафеты с элементами ведения.	2
15		Эстафеты с передачами мяча.	1
16		Эстафеты с отягощениями.	1
17		Эстафеты с различными элементами баскетбола.	2
		Всего:	**34**