**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Основная общеобразовательная школа п. Грачевка**



**Рабочая программа учебного предмета**

**«Баскетбол»**

**3-4 класс**

Срок реализации - 2020-2021 учебный год

Всего часов в год – 34

**Кушнарева Т.В.**

**учитель**

**категория**

**соответствия должности**

**МАОУ ООШ п. Грачевка**

**2020**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» построена на основе авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы (раздел «Подвижные игры») в соответствии с требованиями начального общего образования (автор программы В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014).

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу для общеобразовательных школ и рассчитана на 35 недель в год в 3 классах по 1 занятию в неделю.

**Отличительные особенности данной программы.**

Программа направлена на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма

**Актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Основная цель программы: с**оздание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Задачи:**

привитие потребности к систематическим занятиям физической культуры;

подготовка для выполнения нормативов согласно возрасту;

ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол

программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нор­мативов, участие в соревнованиях.

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

укрепление опорно-двигательного аппарата и развитее основных физических качеств (скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости)обучение основным техническим элементам (стойки, перемещения, ловля, передачи, ведению, броскам мяча)

привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;

укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

содействие гармоничному физическому развитию;

повышение уровня общей физической подготовленности;

Виды и формы контроля уровня достижений обучающихся

**Сроки реализации программы:**

Программа реализуется в течении 2-х лет обучения через секцию «Баскетбол». Проводится в 3-4 классах в объеме 34 часов в год (1 раз в неделю).

**Формы занятий.**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

**Режим занятий –** вторая половина дня.

**Ожидаемы результаты и способы определения результативности**

Внеклассные занятие по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам ,нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвертаря, оборудования, организации места занятий;

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

**Передачи и броски мяча.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** | | |
| **9** | **10** | **11** |
| 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). | 20 | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий). | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 6 | 7 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Высота подскока (см)** | | **Бег 20 м (с)** | | **Бег 40 с (м)** | | **Бег 300 м (мин)** | |
| мал | дев | мал | дев | мал | дев | мал | дев |
| 1 – й год | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 4 п 15 | 4 п | 1,16 | 1,20 |
| 2 – й год | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 5 п | 4 п 20 | 1,07 | 1,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ТЕСТ | 9 лет | 10 лет | 11 лет |
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м (сек.) | 8.8 | 7.9 | 7.2 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 146 | 168 | 210 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 28 | 30 | 31 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 15 | 17 | 20 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 7 | 1 |

Возрастные оценочные нормативы для девочек

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ТЕСТ | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м (сек) | 10.0 | 9.2 | 8.1 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 137 | 156 | 178 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 29 | 31 | 33 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 14 | 16 | 19 |
| 5. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 10 | 12 | 14 |

**Тематический план 3 класс**

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Планируемый предметный результат | Планируемая деятельность (как результат) | Дата |
| 1 | Правила безопасности на занятиях | Разучить: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; играть в подвижную игру «Ловишка» | Умеет осуществлять самоконтроль во время занятий физической культурой. Знает правила предупреждения травматизма. Умеет организовывать место занятия, подбирать одежду, обувь. |  |
| 2 | Влияние бега на состояние здоровья. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. | Умеет осуществлять самоконтроль во время занятий физической культурой. Знает правила предупреждения травматизма. Умеет организовывать место занятия, подбирать одежду, обувь. |  |
| 3 | Беговые упражнения. Перестроение. | Разучить комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Знать технику выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; передвижение змейкой. уметь выполнять строевые упражнения. | Умеет правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Знает упражнения для утренней зарядки. беговые упражнения. Умеет пробегать в равномерном темпе 10 минут. |  |
| 4 | Бег 30м с высокого старта – тест. | Знать технику выполнения высокого старта, ознакомить обучающихся с особенностями бега на результат. Развивать скоростные способности. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, технику высокого старта. Пробегает с максимальной скоростью 30 метров. |  |
| 5 | Стойки баскетболиста Перемещение с мячом и без мяча | Уметь: выполнять строевые команды, разминку с набивными мячами Эстафета. Передача мяча, ловля | Уметь демонстрировать стойку баскетболиста, правильно выполнять движения в ходьбе и беге, |  |
| 6 | Беговые упражнения. Челночный бег – контроль. | Уметь выполнять беговые упражнения: бег с высоким поднимание бедра; бег с ускорением; бег с изменяющимся направлением передвижений (змейкой, по кругу). Показать результат в челночном беге. Развивать скоростные способности. | Уметь правильно выполнять движение в беге с различными вариантами. Выполняет челночный бег с максимальной скоростью (на результат). |  |
| 7 | Развитие быстроты, ловкости. Гонка мячей. | Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол. Развивать выносливость, ловкость, волевые качества. | Умеет владеть мячом: держание передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. |  |
| 8 | Прыжки в длину с места тест. | Разучить общеразвивающие упражнения, выполняемые в определённой последовательности: для усиления дыхания, для мышц рук, ног, туловища, живота. выполнять прыжки в длину с места на результат. | Выполняет ОРУ для разминки. Демонстрирует технику выполнения прыжков в длину с места на результат. |  |
| 9 | Игры и эстафеты со скакалками. | Отработать бег, ходьбу, прыжки в подвижных играх «Рыбаки и рыбки», «Кто больше» и игровых действиях (эстафеты со скакалками). | Применяет способы передвижения (ходьба, бег, прыжки) в игровых действиях. Воспитывать коллективизм, товарищество. |  |
| 10 | Прыжки через короткую и длинную скакалку. | Знать технику выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку. Развивать прыгучесть, ловкость, координационные способности. | Умеет выполнять движения в прыжках через длинную и короткую скакалку. |  |
| 11 | Прыжки через скакалку тест. | Знать технику выполнения прыжков через скакалку | Умеет выполнять движения в прыжках через скакалку. |  |
| 12 | Встречные эстафеты. | Уметь выполнять сложные движения в передвижении. Знать правила и игровые действия подвижных игр «Встречные эстафеты». | Умеет выполнять сложные движения в передвижении в эстафетах, подвижных играх. Оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. Умеет добиваться результатов. |  |
| 13 | Подвижные игры. | Уметь выполнять сложные движения в передвижении. Знать правила и игровые действия подвижных игр | Умеет выполнять сложные движения в передвижении в эстафетах, подвижных играх. Оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. Умеет добиваться результатов. |  |
| 14 | Соревнования «Веселые старты». | Уметь выполнять сложные движения в передвижении. Знать правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. «Пятнашки», «Охотники и утки», «Встречные эстафеты». | Умеет выполнять сложные движения в передвижении в эстафетах, подвижных играх. Оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. Умеет добиваться |  |
| 15 | Игры и упражнения на формирование правильной осанки. | Знать упражнения для профилактики и коррекции нарушенной осанки, стоя у стены с предметами и без предметов, знать их назначение. | Выполняет комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдает последовательность в их выполнении и заданную дозировку. |  |
| 16 | Игры с бегом. Гонка мячей в колоннах. | Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей в колоннах». Развивать координационные способности. | Умеет владеть мячом: ведение, броски, передачи в процессе подвижных игр. |  |
| 17 | Развитие гибкости. Наклон – контроль. | Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости. Ходьба приставными шагами по бревну. Наклон на результат. | Демонстрировать наклон тела на результат. |  |
| 18 | Подвижные игры на координацию. | Совершенствовать координационные способности в подвижных играх. | Умеет играть в подвижные игры. |  |
| 19 | Игры с бегом и мячом. | Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей по кругу». Развивать координационные способности. | Умеет владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. |  |
| 20 | Мяч соседу. Бросок мяча в колонне. | Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении, ведение, бросок. ОРУ. Игра «Кто быстрее». | Выполняет технические действия из базового вида спорта, применяет их в игровой деятельности. Находит отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделяет отличительные признаки и элементы. |  |
| 21 | Мяч среднему, соседу. Бросок мяча в колонне. | Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». | Развивает координационные способности. Умеет владеть мячом в процессе подвижных игр. |  |
| 22 | Мяч среднему, соседу. Бросок мяча в колонне. | Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». | Развивает координационные способности. Умеет владеть мячом в процессе подвижных игр. |  |
| 23 | Развитие быстроты, ловкости. Гонка мячей. | Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол. Развивать выносливость, ловкость, волевые качества. | Умеет владеть мячом: держание передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. |  |
| 24 | Игра – соревнование. | Обучать соревновательным действиям, применяя знания и умения, полученные на уроке физкультуры лыжной подготовки. Развивать физические и волевые качества. | Умеет владеть мячом, играть в мини-баскетбол. |  |
| 25 | Игры с бегом. Гонка мячей в колоннах. | Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей в колоннах». Развивать координационные способности. | Умеет владеть мячом: ведение, броски, передачи в процессе подвижных игр. |  |
| 26 | Броски мяча в корзину. | Знать технику броска баскетбольного мяча в корзину на бегу двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. | Умеет владеть мячом: держание передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. |  |
| 27 | Броски, передачи мяча. | Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол. | Умеет владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. |  |
| 28 | Передачи мяча в шеренге, колонне. | Знать технику передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах; передачи в шеренге, колоннах. Развивать координационные способности в игре «Гонка мячей по кругу». | Выполняет технические действия из базового вида спорта, применяет их в игровой деятельности. Находит отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделяет отличительные признаки и элементы. |  |
| 29 | Броски мяча в корзину, передача в движении. | Знать технику броска баскетбольного мяча в корзину на бегу двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. | Развивает координационные способности. Умеет владеть мячом в процессе подвижных игр. |  |
| 30 | Игры с бегом и мячом. | Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей по кругу». Развивать координационные способности. | Учится играть в мини-баскетбол. В доступной форме объясняет правила (технику) игры. Анализирует, находит ошибки, эффективно их исправляет. |  |
| 31 | Мяч соседу. Бросок мяча в колонне. | Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении, ведение, бросок. ОРУ. Игра «Кто быстрее». | Умеет владеть мячом: держание передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. |  |
| 32 | Броски мяча в корзину. | Знать технику броска баскетбольного мяча в корзину на бегу двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. | Умеет владеть мячом: держание передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. |  |
| 33 | Броски, передачи мяча. | Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол. | Умеет владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. |  |
| 34 | Игра в мини-баскетбол. | Совершенствование ловли, передачи, бросков, ведения мяча. Игра в мини-баскетбол. | Учится играть в мини-баскетбол. В доступной форме объясняет правила (технику) игры. Анализирует, находит ошибки, эффективно их исправляет. |  |
|  | Итого: | 34 часов |  |  |

**Содержание программы внеурочной деятельности «Баскетбол»**

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Рабочая программа «Физическая культура». / В.И.Лях. - М.: «Просвещение».2014

2. Методические рекомендации «Физическая культура. 1-4 классы» Лях В.И. М. Просвещение 2014.

3. Учебник «Физкультура 1-4кл.» 2000г., В.И.Лях. - М.: «Просвещение».2012

4. Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

5. Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

6. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха

8. Спортивные игры на уроках физкультуры/под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.