

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1329»**

«Рассмотрено и принято»

на заседании учителей  
физической культуры  
ГБОУ Школа № 1329  
протокол № 1  
от « 5 » июня 2017 г.

Старший учитель  
 /Я.А. Требник/

«Согласовано»

Зам. директора  
по содержанию  
образования  
« 6 » июня 2017 г.

 /С.А. Жукова/

«Утверждаю»

Директор  
ГБОУ Школа № 1329  
Приказ № 703  
от « 7 » июня 2017 г.  
  
 /В.Ф. Бурмакина/

**Рабочая программа учебного курса**

**Физическая культура**

**«Мини-баскетбол»**

для 3-х классов

на 2017-2018 учебный год

Составитель: учитель физической культуры ГБОУ Школа № 1329

Шустров Иван Аркадьевич  
(педагогический стаж – 1,5 года  
квалификация:

Рабочую программу составили  
 / Шустров И.А. /

**Учебный предмет:** физическая культура «Мини-баскетбол»

**Класс:** 3 «А», «Б», «В», «Г», «Д», «П»

**Количество часов:** в неделю 3; всего за год 102

**Учитель:** Шустров Иван Аркадьевич

**Планирование составлено на основе программы (название, авторы)** \_ Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А., Матвеев А.П., М.: Просвещение, 2014);

**Используемый учебник (название, авторы, выходные данные)**\_\_Физическая культура: учебник для 1-4 кл. общеобразовательных учреждений- - автор Матвеев А.П.: Просвещение, 2014.

**Дополнительные материалы (название, авторы, выходные данные):** Физическая культура. Академический школьный учебник - автор Матвеев А.П.: Просвещение, 2014.

**Аннотация к рабочей программе начальной школы**  
**дисциплины «Физическая культура» (3-е классы)**

Место в учебном плане/ недельная нагрузка	Дисциплина «Физическая культура раздел мини-баскетбол» включена в базовую часть программы начального общего образования, 3 ч в неделю
Базовый/ профильный/ углублённый курс	Базовый курс
Документы в основе составления рабочей программы	1.« Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Начальная школа», часть 2, под редакцией А.М. Кондакова, Л.П. Кезиной, М., «Просвещение», 2011г. 2. «Физическая культура»-учебник А.П. Матвеев 1-4 классы, «Просвещение» 2014г.
Учебники (желательно со ссылкой на ресурс)	-«Баскетбол в школе» 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012. -Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2012.
Другие пособия (если используются )	Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов», 2014 г.
Электронные ресурсы (если используются )	<a href="http://pedsovet.ru/load/98">http://pedsovet.ru/load/98</a> <a href="http://www.k-yrok.ru/load/153">http://www.k-yrok.ru/load/153</a>
Структура дисциплины (порядок изучения основных тем)	<u>3 класс.</u> Тема 1. «Легкая атлетика»_Тема 2.«Акробатика». Тема 3. «Подвижные игры и значение СФП в подготовке баскетболистов ». Тема 4. « Значение технической подготовки в баскетболе и правила игры в баскетбол»  Техника безопасности и правила поведения учащихся на уроках физической культуры
Формы контроля	<ul style="list-style-type: none"> <li>• предварительный контроль – в начале учебного года (учебного модуля);</li> <li>• оперативный контроль ( в основной части, по плану урока;</li> <li>• текущий контроль (после занятий);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• этапный контроль;</li> <li>• итоговый контроль-в конце учебного года.</li> </ul>
<p>Основные требования к результатам освоения дисциплины</p>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых вида, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• выполнении общеразвивающих упражнений;</li> </ul>

### Планируемые результаты

### **Обучающийся 3 класса научится понимать:**

- специфику занятий избранного вида спорта;
- взаимодействие с другими видами спортивных игр (ручной мяч, мини-баскетбол);
- роль спортивных игр и специфики специоальной подготовки в жизни человека;

### **Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:**

- находить ассоциативные связи и различия между другими видами спортивных игр;
- применять правила игры самостоятельно;
- различать простые и сложные технические элементы;
- различать комбиционные тактические действия;
- участвовать в коллективной игровой игре;
- высказывать свое мнение об ошибках и недопонимании.

### **Содержание учебного предмета**

Упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы мини-баскетбола.
2. Основы техники и тактики баскетбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в баскетболе.

**Занятия в рамках программы проводятся в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - три раза в неделю по три учебных часа.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**Формой подведения итогов реализации программы:**

**1 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

1 год обучения.

**Введение:** История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетбола.

Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Значение СФП в подготовке баскетболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

**Теория:** Значение технической подготовки в баскетболе.

**Практика:** Стойки. Передвижение и передачи мяча. Броски, защитные действия.

Тактическая подготовка.

**Теория:** Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

### Тематическое планирование

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы):

<b>3 класс (102 ч)</b>		
<b>I Введение</b>		<b>2</b>
1	История возникновения и развития баскетбола. Техника безопасности и правила поведения на уроках ФК при занятиях баскетболом	1
2	Правила игры в баскетбол, разметка баскетбольной площадки	1
<b>II Лёгкоатлетические упражнения</b>		<b>4</b>
3	Совершенствование техники длительного бега, СБУ	1
4	Совершенствование техники челночного бега 3x10м	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину (Учёт)	1
6	Подвижные игры «Вышибалы», «Передай мяч»	1
<b>III Общеразвивающие упражнения</b>		<b>2</b>
7	Совершенствование техники прыжков на скакалке	1
8	Совершенствование техники подъёма туловища (Учёт)	1
<b>IV Специальная физическая подготовка</b>		<b>5</b>
9	Упражнения направленные на развитие силы	1
10	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1
11	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1
12	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	
13	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (Учёт)	1
<b>V Техническая подготовка и учебные игры</b>		<b>48</b>
14	Разучивание техники стойки баскетболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад, перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд по площадке	1
15	Совершенствование техники баскетболиста: выпад вправо, влево, шаг	1

	вперёд, назад, перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд по площадке	
16	Игра «Перекинь мяч» с элементами пионербола по упрощенным правилам	1
17	Совершенствование техники перемещения приставными шагами вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой	1
18	Совершенствование техники перемещения двойным шагом вперёд, назад (Учёт)	1
19	Игра «Перекинь мяч» с элементами пионербола по упрощенным правилам	1
20	Разучивание тех-ки перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку	1
21	Совершенствование тех-ки перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку	1
22	Игра «Перекинь мяч» с элементами пионербола по упрощенным правилам	1
23	Разучивание тех-ки ловли мяча двумя руками на месте, в движении	1
24	Совершенствование тех-ки ловли мяча двумя руками на месте, в движении	1
25	Игра «Перекинь мяч» с элементами пионербола по упрощенным правилам	1
26	Разучивание тех-ки ловли мяча в прыжке двумя руками и при встречном движении	1
27	Совершенствование тех-ки ловли мяча в прыжке двумя руками и при встречном движении	1
28	Подвижные игры «Вышибалы», «Передай мяч»	1
29	Разучивание тех-ки ловли мяча двумя руками и при поступательном движении, при движении сбоку	1
30	Совершенствование тех-ки ловли мяча двумя руками и при поступательном движении, при движении сбоку	1
31	Игровая пионербол по упрощенным правилам (Учёт)	1
32	Разучивание тех-ки ловли мяча одной рукой на месте и в движении	1
33	Совершенствование тех-ки ловли мяча одной рукой на месте и в движении	1
34	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
35	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху	1
36	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	1
37	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
38	Разучивание техники передачи мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1



39	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	1
40	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
41	Разучивание техники передачи мяча двумя руками с места в движении	1
42	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками с места в движении	1
43	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
44	Разучивание техники передачи мяча двумя руками в прыжке	1
45	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в прыжке	1
46	<b>Бассейн.</b> Техника безопасности и правила поведения на уроке ФК по плаванию. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками с места в движении в воде	1
47	(Учёт) технических элементов при ловле мяча	1
48	Разучивание техники передачи мяча двумя руками (встречные)	1
49	<b>Бассейн</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди на выносливость 400м	1
50	Совершенствоание техники передачи мяча двумя руками (встречные)	1
51	Совершенствование техники две-три передачи мяча над собой и передача партнёру броском двумя руками из-за головы	1
52	<b>Бассейн</b> Игровая пионербол по упрощенным правилам на воде (Учёт)	1
53	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
54	(Учёт) технических элементов передачи мяча	1
55	<b>Бассейн</b> Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в воде	1
56	Разучивание техники имитации передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории	1
57	Закрепление техники имитации передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории	1
58	<b>Бассейн</b> Совершенствование техники впередачи мяча с партнёром на месте, в движении в воде	1
59	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
60	Игровая пионербол по упрощенным правилам	1
61	<b>Бассейн</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди на выносливость 500м (Учёт)	1
	<b>VI Общеразвивающие упражнения</b>	<b>6</b>
62	Совершенствование техники прыжков на скакалке без учёта времени	1
63	Совершенствование техники подъёма туловища, техники	1

	отжимания	
64	Совершенствование техники виса, техники подтягивания на перекладине	1
65	Совершенствование техники акробатических упражнений, кувырок вперёд, назад, перекаты	1
66	Совершенствование техники акробатических упражнений, стойка на лопатках, группировка, кувырок назад	1
67	Совершенствование техники акробатических упражнений, кувырок вперёд, стойка на лопатках, группировка, кувырок назад (Учёт)	1
	<b>VII Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>
68	Упражнения направленные на развитие силы	1
69	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1
70	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1
71	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	1
72	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (Учёт)	1
	<b>VIII Тактическая подготовка</b>	<b>19</b>
73	Ведение мяча с высоким отскоком	1
74	Ведение мяча с низким отскоком	1
75	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
76	Ведение мяча со зрительным контролем	1
77	Ведение мяча без зрительного контроля	1
78	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
79	Ведение мяча на месте	1
80	Ведение мяча по прямой	1
81	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
82	Ведение мяча по дугам	1
83	Ведение мяча по кругам	1
84	Игровая мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
85	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1
86	Учебная игра в мини-баскетбол	1
87	Совершенствование техники передачи мяча в тройка	1
88	Совершенствование техники передачи мяча в тройках	1
89	Учебная игра в мини-баскетбол (Учёт)	1

90	Учебная игра в мини-баскетбол	1
91	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1
	<b>IX Лёгкоатлетическая подготовка</b>	<b>11</b>
92	Совершенствование техники длительного бега, СБУ	1
93	Кроссовая подготовка	1
94	Учебная игра в мини-баскетбол	1
95	Совершенствование техники челночного бега 5x10м (Учёт)	1
96	Кроссовая подготовка	1
97	Учебная игра в мини-баскетбол	1
98	Совершенствование техники прыжка в длину (Учёт)	1
99	Совершенствование скоростного бега 30м (Учёт)	1
100	Подвижные игры «Хвостики», «Передай мяч»	1
101	Учебная игра в мини-баскетбол	1
102	Учебная игра в мини-баскетбол	1
	Итого:	102