

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

«Рассмотрено и принято»

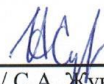
«Согласовано»

«Утверждаю»

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

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

Директор  
ГБОУ Школа № 1329  
Приказ № 293  
от «7» июня 2017 г.



/ ст. уч. Я.А. Требник /

/ С.А. Жукова /

/ В.Ф. Бурмакина /

**Рабочая программа учебного курса**  
**«Физическая культура»**  
**«Мини-баскетбол»**  
**1 «к» классов**  
**на 2017-2018 учебный год**

Составители:

ФИО	Должность	Педагогический стаж	Квалификационная категория
Ларин Сергей Владимирович	Учитель физической культуры	33	Первая

Рабочую программу составили:



/ Ларин С.В. /

Москва 2017 г.

## Аннотация к рабочей программе начальной школы

### дисциплины «Физическая культура» (1-е классы)

Место в учебном плане/ недельная нагрузка	Дисциплина «Физическая культура раздел мини-баскетбол» включена в базовую часть программы начального общего образования, учебный план 1 класс 3 ч/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», 2014г. 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», 2014. -Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев - М. «Просвещение», 2014.
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>1 класс. Введение – 2 ч. Тема 1. «Легкая атлетика» - 12 ч. _Тема 2. «Гимнастика» - 10 ч. Тема 3. Подвижные игры с элементами баскетбола – 20 ч. Тема 4. «Мини-баскетбол» - 39 ч. Тема 5. СФП – 4 ч. Тема 6. «Легкая атлетика» - 12 ч.</u> <u>Основы знаний – в процессе уроков.</u>
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><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 1 класса научится понимать:**

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

### **Обучающийся 1 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 комбинационные 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):

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Введение	2
2.	Легкая атлетика	12
3.	Гимнастика	10
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	20
5.	Мини-баскетбол (техническая подготовка )	39
6.	СФП	4
7.	Легкая атлетика	12