

КАНЕВСКОЙ РАЙОН
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12 «ГАРМОНИЯ»
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №_1_
от 31.08 2022__ года
Председатель педсовета
_____ Н.И.Черевкова
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 вида

по баскетболу

(указать предмет, курс, модуль)

Ступень обучения (класс) **3-4 класс**

_____ (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 76 Уровень базовый _____
(базовый, профильный)

Учитель

Борлуцкая Ольга Анатольевна

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А.Зданевича – М.: Просвещение, 2016 г.

Пояснительная записка к рабочей программе по баскетболу

Рабочая учебная программа по баскетболу опирается на «Комплексную программу по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха и А.А. Зданевича М. Просвещение 2016 года. Учебная программа спортивной секции по баскетболу рассчитана на школьников в возрасте 9-10 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный процесс построен с расчетом 2 занятия в неделю по 1 часу (76 часов).

Цель программы: Формирование интереса к занятию спортом и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливания и содействие правильному физическому и умственному развитию.
2. Сообщение сведений в области физической культуры и спорта.
3. Воспитание привычки к систематическим занятиям спортом и умения организации своего досуга.
4. Формирование и совершенствование специальных для занятий баскетболом умений и навыков, а так же обучение основным техникам и тактикам игры.
5. Развитие основных двигательных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, мышечная сила, гибкость),
6. Привитие санитарно-гигиенических навыков и пропаганда здорового образа жизни.

Условие реализации программы.

Для занятий баскетболом необходимо наличие: щита с кольцами (1 комплект), секундомер (1 шт.), гимнастическая скамейка, стойки для обводки (6 шт.), гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи баскетбольные, мячи резиновые, насос ручной со штуцером.

Требования по подготовки учащихся

Учащиеся должны выполнять комплексы зарядки и физкультминуток. Уметь выполнять гимнастические упражнения. Владеть простейшими приемами игроков – баскетболистов (ведение мяча, передача мяча в парах, тройках), играть в мини-баскетбол. Выполнять учебные нормативы.

Содержание программы

Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Занятия физической культуре в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Меры безопасности.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

Правила игры.

Правила игры в мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с маленькими мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, по канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад “лягушкой”.

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. Бег приставными шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щуки”, “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, “Бейсбол”. Комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника защиты. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Тематическое планирование для первого года обучения

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком
	Ведение мяча на месте, в движении	По прямой, по кругу, «змейкой»
	Броски мяча в корзину двумя руками от груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения	С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки		

Игра по упрощенным правилам	
Подвижные игры	«Вороны и воробьи», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч по полу», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту».
Эстафеты с мячом	Рекомендуется варьировать условия проведения, число участником, инвентарь, время проведения и др.

Учебно-тематический план

№ п/п	<i>Перечень разделов (тем)</i>	<i>Количество часов</i>
1	<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</i>	4
2	<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>общая и специальная физическая подготовка;</i> • <i>основы техники и тактики игры.</i> 	58 30 28
3	<i>Способы спортивно-тренировочной деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>контрольные игры и соревнования;</i> • <i>контрольные испытания;</i> • <i>соревновательная деятельность.</i> 	14 2 2 10
4	<i>Всего часов</i>	76

Список используемой литературы.

1. В.И. Лях. ,А.А.Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов» М., Просвещение 2016 год.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970,№11.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей от 29.08.22 № 1
Руководитель МО
_____/Глущенко М.В/
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Е.Н.Сиденко
«30» 08 2022 года

Календарно-тематическое планирование по баскетболу 3-4 классы

№	Содержание (темы)	дата		Кол. час	Оборудование занятия
		план	корр ект		
1.	Техника безопасности на занятии баскетболом. Разучить подвижную игру «Салки».	06.09 01.09		1 час	Мячи, стойки, щиты.
2.	Обучении стойки игрока, Передвижение приставными шагами.	07.09 05.09		1 час	
3.	Обучение остановке игрока двумя шагами и прыжком.	13.09 08.09		1 час	
4.	Остановка игрока двумя шагами и прыжком.	14.09 12.09		1 час	
5.	Изменение направления бега. Рывок. Остановка.	20.09 15.09		1 час	
6.	Обучение поворотам на месте и в движении с мячом и без мяча.	21.09 19.09		1 час	
7.	Повороты на месте и в движении с мячом и без мяча.	27.09 22.09		1 час	
8.	Обучение ловле и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	28.09 26.09		1 час	
9.	Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра «Передал – садись».	04.10 29.09		1 час	
10.	Ловля и передача мяча в движении.	05.10 03.10		1 час	
11.	Ловля и передача мяча в тройках.	11.10 06.10		1 час	
12.	Ловля и передача мяча приставными шагами левым, правым боком.	12.10 10.10		1 час	
13.	Передача двумя руками от плеча.	18.10 13.10		1 час	
14.	Обучение ведению мяча на месте.	19.10 17.10		1 час	
15.	Ведение мяча на месте.	25.10 20.10		1 час	
16.	Ведение мяча на месте без зрительного контроля.	26.10 24.10		1 час	
17.	Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.	31.10 27.10		1 час	
18.	Ведение мяча с изменением скорости, направления, высоты отскока мяча.	02.11 31.10		1 час	
19.	Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди.	08.11 02.11		1 час	
20.	Броски мяча двумя руками от груди.	09.11 07.11		1 час	
21.	Броски в баскетбольный щит одной(двумя) руками от груди после ведения.	15.11 10.11		1 час	
22.	Обучение штрафному броску с низу.	16.11 14.11		1 час	
23.	Штрафной бросок двумя руками снизу.	22.11 17.11		1 час	
24.	Штрафной бросок двумя руками от груди.	23.11 21.11		1 час	
25.	Отвлекающие действия (финты). Разучить игру	29.11		1 час	

	«Салки в тройках».	24.11			
26	Техника защиты. Переключение от нападения к защите. Разучить игру «Борьба за мяч».	30.11 28.11		1 час	
27	Обучение вырыванию, выбиванию и перехвату мяча.	06.12 01.12		1 час	
28	Разучить упражнение для обучения борьбе за мяч, отскочивший от щита.	07.12 05.12		1 час	
29	Тактическая подготовка. Разучить упражнения без мяча.	13.12 08.12		1 час	
30	Тактические действия. Разучить упражнения с мячом.	14.12 12.12		1 час	
31	Групповые и командные взаимодействия.	20.12 15.12		1 час	
32	Жесты судьи.	21.12 19.12		1 час	
33	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	27.12 22.12		1 час	
34	Групповые действия. Командные взаимодействия.	28.12 26.12		1 час	
35	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	05.01 29.12		1 час	
36	Групповые действия. Командные взаимодействия.	06.01 04.01		1 час	
37	Учебные игры.	10.01 06.01		1 час	
38	. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	11.01 09.01		1 час	
39	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	17.01 12.01		1 час	
40	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек.	18.01 16.01		1 час	
41	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	24.01 19.01		1 час	
42	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в, ведение. Учебно-тренировочная игра.	25.01 23.01		1 час	
43	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	31.01 23.01		1 час	
44	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения.	01.02 26.01		1 час	
45	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения	07.02 30.01		1 час	
46	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и в нападении.	08.02 02.02		1 час	
47	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	14.02 06.02		1 час	
48	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	15.02 09.02		1 час	
49	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	21.02 13.02		1 час	
50	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	22.02 16.02		1 час	
51	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	28.02 20.02		1 час	

52	Учебно-тренировочная игра.	01.03 27.02		1 час	
53	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	07.03 02.03		1 час	
54	Учебно-тренировочная игра.	14.03 06.03		1 час	
55	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	15.03 09.03		1 час	
56	Учебно-тренировочная игра.	21.03 13.03		1 час	
57	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	22.03 16.03		1 час	
58	Учебно-тренировочная игра.	28.03 20.03		1 час	
59	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	29.03 23.03		1 час	
60	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	04.04 27.03		1 час	
61	Броски в кольцо в движении .Действия игроков в нападении и защите.	05.04 30.03		1 час	
62	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	11.04 03.04		1 час	
63	Броски в кольцо в движении .Действия игроков в нападении и защите.	12.04 06.04		1 час	
64	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	18.04 10.04		1 час	
65	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	19.04 13.04		1 час	
66	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	25.04 17.04		1 час	
67	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	26.04 20.04		1 час	
68	Контрольные испытания:броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	02.05 25.04		1 час	
69	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	03.05 27.04		1 час	
70	Действия игрока в нападении.	10.05 04.05		1 час	
71	Действия игрока в нападении.	16.05 11.05		1 час	
72	Броски в кольцо в движении.	17.05 15.05		1 час	
73	Судейство игр. Действия игрока в нападении.	23.05 18.05		1 час	
74	Ведение мяча на месте и в движении.	24.05 22.05		1 час	
75	Броски в корзину. Индивидуальные действия.	30.05 25.05		1 час	
76	Передача мяча в тройках, в четверках	31.05 29.05		1 час	
	ИТОГО:			76 час.	

