

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

2-4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Познавательные УУД

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

Коммуникативные УУД

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

2. Содержание учебного курса, предмета

2 класс

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.

В современной жизни все большее использование занятий физическими упражнениями применяется на уроках физической культуры в школе. Как известно травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта. В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по физической культуре, администрации школы совместно с родителями учащихся. Из этого следует, что преподавателю нужно быть внимательным по отношению к учащимся, и в примере мы рассмотрим травматизм в баскетболе на занятиях физической культуры в школе. При любом занятии спорта, в частности баскетболом, существует риск получения травм. Травма — нарушение целостности функций ткани и органов в результате воздействия факторов внешней

среды, которые в последствии неблагоприятно влияют, как на здоровье человека, так и на деятельность, совершаемую им. Для предотвращения этих травм существуют правила и требования при занятии данным видом спорта. Знание и соблюдение этих требований исключит травматизм при данном виде игры.

2. Стойка игрока (исходные положения)

Стойку игрока, владеющего мячом. Стойка готовности Игрок занимает устойчивое положение, удерживая равновесие; Ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу или с выставленной вперед ногой ; Колени немного согнуты ; Туловище слегка наклонено вперед; Руки полусогнуты ; Кисти находятся на уровне груди

3. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Перемещения в игре – действия игроков с целью нападения или защиты. Приставные шаги – способ передвижения боком. ... Стойка баскетболиста – основное положение игрока в баскетбол. ... виды бега и ходьбы: лицом вперед, спиной вперед, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам.

4. Правила по мини-баскетболу

Участники: команда - 12 игроков (6+6). Играют пятерками + 1 запасной. Может быть допущено 10 игроков, команда в меньшем составе до соревнований не допускается. Если игрок получил травму или 5 фолов, играет запасной. Если запасного нет, тренер команды противника выбирает любого игрока, сидящего на скамейке запасных. 2. Команды играют мячом №5. Продолжительность игры: 4 периода по 8 минут. Каждый период делится на 2 отрезка по 4 минуты. Каждая пятерка + 1 запасной играет по 4 минуты в 1-м, 2-м, 3-м периодах, в 4-м периоде играют все игроки без ограничений. Смена пятерок производится после заброшенного мяча или во время любой остановки игры. 3. В каждом периоде тренер может взять 2 тридцатисекундных перерыва: 1-й – в первые 4 минуты, 2-й – во вторые 4 минуты. В 4-м периоде тренер может использовать 2 полных минутных перерыва. 4. Перерыв между 1-м и 2-м, 3-м и 4-м периодами – 1 минута; между половинами игры – 5 минут.

5. Игровое занятие

Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1-2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

6. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Для перемещений баскетболист использует обычную ходьбу, бег. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

Упражняться в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1-2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

7. Передача мяча

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Основные способы передач

пас от груди,

пас от плеча,

пас из-за головы,

пасы снизу, сбоку, из рук в руки и другие.

8. Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1-2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

9. Ведение баскетбольного мяча

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки.

Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.

10. Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1-2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

11. Броски мяча одной рукой от плеча с места

Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.

12. Бросок мяча после остановки

В предлагаемом упражнении, броски после ведения и остановки прыжком производятся с близкой дистанции. Оно предназначено для начинающих баскетболистов.

Баскетболисты с мячом занимают позицию на линии периметра окружности, под углом 45°. Направляющий игрок начинает движение с ведением мяча. После 3-4 толчков мяча в пол, он ловит его руками и делает первый шаг двушажного движения. Толчком, выставленной вперед ноги, выполняет наскок на две стопы и принимает положение «тройной угрозы». Стопы ног, прямоугольник туловища и локоть бросающей руки направлены в сторону броска. Голова приподнята, взгляд направлен в точку броска. Это положение фиксируется на короткий промежуток времени, после чего производится бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, с отскоком от щита. Далее, игрок делает подбор и возвращается, с ведением мяча, на исходную позицию. Упражнение выполняется до 3-5 попаданий.

13. Игровое занятие.

Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с

1- 2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

3 класс

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.

В современной жизни все большее использование занятий физическими упражнениями применяется на уроках физической культуры в школе. Как известно травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта. В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя,

инструктора по физической культуре, администрации школы совместно с родителями учащихся. Из этого следует, что преподавателю нужно быть внимательным по отношению к учащимся, и в примере мы рассмотрим травматизм в баскетболе на занятиях физической культуры в школе. При любом занятии спорта, в частности баскетболом, существует риск получения травм. Травма — нарушение целостности функций ткани и органов в результате воздействия факторов внешней среды, которые в последствии неблагоприятно влияют, как на здоровье человека, так и на деятельность, совершаемую им. Для предотвращения этих травм существуют правила и требования при занятии данным видом спорта. Знание и соблюдение этих требований исключит травматизм при данном виде игры.

2. Ведение баскетбольного мяча.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.

3. Передачи баскетбольного мяча

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Основные способы передач
пас от груди,

пас от плеча,

пас из-за головы,

пасы снизу, сбоку, из рук в руки и другие.

4. Правила по мини –баскетболу.

Участники: команда - 12 игроков (6+6). Играют пятерками + 1 запасной. Может быть допущено 10 игроков, команда в меньшем составе до соревнований не допускается. Если игрок получил травму или 5 фолов, играет запасной. Если запасного нет, тренер команды противника выбирает любого игрока, сидящего на скамейке запасных. 2. Команды играют мячом №5. Продолжительность игры: 4 периода по 8 минут. Каждый период делится на 2 отрезка по 4 минуты. Каждая пятерка + 1 запасной играет по 4 минуты в 1-м, 2-м, 3-м периодах, в 4-м периоде играют все игроки без ограничений. Смена пятерок производится после заброшенного мяча или во время любой остановки игры. 3. В каждом периоде тренер может взять 2 тридцатисекундных перерыва: 1-й – в первые 4 минуты, 2-й – во вторые 4 минуты. В 4-м периоде тренер может использовать 2 полных минутных перерыва. 4. Перерыв между 1-м и 2-м, 3-м и 4-м периодами – 1 минута; между половинами игры – 5 минут.

5. Индивидуальные действия в нападении.

Назовем индивидуальные тактические действия в нападении: маневр, перемещения, остановки, выбор места, освобождение от опеки соперника, обманные движения, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по корзине, добивание мяча в корзину, подбор мяча, отскочившего от щита или кольца, взаимодействия с партнером.

6. Индивидуальные действия в защите.

Эффективность игры в защите зависит, главным образом, от умения правильно располагаться на площадке по отношению к противнику, которого приходится держать. Игрок всегда должен находиться между своим щитом и противником. Как только это условие будет нарушено, противник получит доступ к щиту и возможность броска в корзину.

7. Броски мяча в корзину со средней дистанции.

В предлагаемом упражнении, броски после ведения и остановки прыжком производятся с близкой дистанции. Оно предназначено для начинающих баскетболистов.

Баскетболисты с мячом занимают позицию на линии периметра окружности, под углом 45°. Направляющий игрок начинает движение с ведением мяча. После 3-4 толчков мяча в пол, он ловит его руками и делает первый шаг двушажного движения. Толчком, выставленной вперед ноги, выполняет наскок на две стопы и принимает положение «тройной угрозы». Стопы ног, прямоугольник туловища и локоть бросающей руки направлены в сторону броска. Голова приподнята, взгляд направлен в точку броска. Это положение фиксируется на короткий промежуток времени, после чего производится бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, с отскоком от щита. Далее, игрок делает подбор и возвращается, с ведением мяча, на исходную позицию (смотри рисунок). Упражнение выполняется до 3-5 попаданий.

8. Игровое занятие

Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1- 2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

4 класс

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.

В современной жизни все большее использование занятий физическими упражнениями применяется на уроках физической культуры в школе. Как известно травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической

культуры и спорта. В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по физической культуре, администрации школы совместно с родителями учащихся. Из этого следует, что преподавателю нужно быть внимательным по отношению к учащимся, и в примере мы рассмотрим травматизм в баскетболе на занятиях физической культуры в школе. При любом занятии спорта, в частности баскетболом, существует риск получения травм. Травма — нарушение целостности функций ткани и органов в результате воздействия факторов внешней среды, которые в последствии неблагоприятно влияют, как на здоровье человека, так и на деятельность, совершаемую им. Для предотвращения этих травм существуют правила и требования при занятии данным видом спорта. Знание и соблюдение этих требований исключит травматизм при данном виде игры.

2. Ведение баскетбольного мяча.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.

3. Передачи баскетбольного мяча

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Основные способы передач

пас от груди,

пас от плеча,

пас из-за головы,

пасы снизу, сбоку, из рук в руки и другие.

4. Правила по мини –баскетболу.

Участники: команда - 12 игроков (6+6). Играют пятерками + 1 запасной. Может быть допущено 10 игроков, команда в меньшем составе до соревнований не допускается. Если игрок получил травму или 5 фолов, играет запасной. Если запасного нет, тренер команды противника выбирает любого игрока, сидящего на скамейке запасных. 2. Команды играют мячом №5. Продолжительность игры: 4 периода по 8 минут. Каждый период делится на 2 отрезка по 4 минуты. Каждая пятерка + 1 запасной играет по 4 минуты в 1-м, 2-м, 3-м периодах, в 4-м периоде играют все игроки без ограничений. Смена пятерок производится после заброшенного мяча или во время любой остановки игры. 3. В каждом периоде тренер может взять 2 тридцатисекундных перерыва: 1-й – в

первые 4 минуты, 2-й – во вторые 4 минуты. В 4-м периоде тренер может использовать 2 полных минутных перерыва. 4. Перерыв между 1-м и 2-м, 3-м и 4-м периодами – 1 минута; между половинами игры – 5 минут.

5. Индивидуальные действия в нападении.

Назовем индивидуальные тактические действия в нападении: маневр, перемещения, остановки, выбор места, освобождение от опеки соперника, обманные движения, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по корзине, добивание мяча в корзину, подбор мяча, отскочившего от щита или кольца, взаимодействия с партнером.

6. Индивидуальные действия в защите.

Эффективность игры в защите зависит, главным образом, от умения правильно располагаться на площадке по отношению к противнику, которого приходится держать. Игрок всегда должен находиться между своим щитом и противником. Как только это условие будет нарушено, противник получит доступ к щиту и возможность броска в корзину.

7. Броски мяча в корзину со средней дистанции.

В предлагаемом упражнении, броски после ведения и остановки прыжком производятся с близкой дистанции. Оно предназначено для начинающих баскетболистов.

Баскетболисты с мячом занимают позицию на линии периметра окружности, под углом 45°. Направляющий игрок начинает движение с ведением мяча. После 3-4 толчков мяча в пол, он ловит его руками и делает первый шаг двушажного движения. Толчком, выставленной вперёд ноги, выполняет наскок на две стопы и принимает положение «тройной угрозы». Стопы ног, прямоугольник туловища и локоть бросающей руки направлены в сторону броска. Голова приподнята, взгляд направлен в точку броска. Это положение фиксируется на короткий промежуток времени, после чего производится бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, с отскоком от щита. Далее, игрок делает подбор и возвращается, с ведением мяча, на исходную позицию (смотри рисунок). Упражнение выполняется до 3-5 попаданий.

8. Игровое занятие

Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с

- 1- 2 хлопками;
- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

3. Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.	1	1	
2	Стойка игрока (исходные положения)	1		1
3-6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4	1	3
7	Правила по мини-баскетболу.	1		1
8-10	Игровое занятие	3	1	2
11-14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	1	3
15-20	Передача мяча	6	1	5
21-22	Игровое занятие.	2		2
23-28	Ведение баскетбольного мяча	6	1	5
29	Игровое занятие.	1		1
30-31	Броски мяча одной рукой от плеча с места	2		2
32	Бросок мяча после остановки	3		3
33	Игровое занятие	3	1	2
34	Турнир	1	1	
		Итого:34	Кол-во часов:8 (32%)	Кол-во часов: 26 (68%)

3 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	1	1	
2-4	Ведение баскетбольного мяча	3		3
5-9	Передачи баскетбольного мяча	5	1	4
10	Правила по мини -баскетболу	1	1	
11-17	Индивидуальные действия в нападении.	7	1	6
18-24	Индивидуальные действия в защите.	7	1	1
25-31	Броски мяча в корзину со средней дистанции.	7		1
32-34	Турнир	3	2	1
		Итого:34	Кол-во часов:8	Кол-во часов: 26

			(25%)	(75%)
--	--	--	-------	-------

4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	1	1	
2-4	Ведение баскетбольного мяча	3		3
5-9	Передачи баскетбольного мяча	5	1	4
10	Правила по мини -баскетболу	1	1	
11-17	Индивидуальные действия в нападении.	7	1	6
18-24	Индивидуальные действия в защите.	7	1	1
25-31	Броски мяча в корзину со средней дистанции.	7		1
32-34	Игровое занятие	3	2	1
		Итого:34	Кол-во часов:8 (25%)	Кол-во часов: 26 (75%)