**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования и науки Алтайского края ‌‌**

**‌Муниципальный орган управления образованием отдел образования Администрации Тальменского района Алтайского края Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тальменская средняя общеобразовательная школа №3» Тальменского района Алтайского края‌**​

**МБОУ "Тальменская СОШ №3"**

| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_ Ивонина И. Б.  Протокол № 4 от «30» 08   2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по учебной части  \_Керноз Г. Н.  от «30» 08   2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ "Тальменская СОШ № 3"  \_\_\_\_Лопатина Т. В.  Приказ № 73/3 - од от «31» 08. 23 г. |
| --- | --- | --- |

‌

**Рабочая программа**

**«Баскетбол»**

**5 класс**

на 2023-2024 учебный год

**Составитель:**

Ивонина Ирина Борисовна

Учитель физической культуры  
 высшая квалификационная категория

**Тальменка‌ 2023‌**​

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Резьба по дереву» составлена на основе  ФГОС с учетом требований образовательной программы основного общего образования МБОУ «Тальменская СОШ №3», плана внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год, предназначена для организации внеурочной деятельности с обучающимися с пятыми классами.

* Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Тальменская СОШ №3»;
* Календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год МБОУ «Тальменская СОШ №3»;
* Учебного плана начального общего образования на 2023 - 2024 учебный год МБОУ «Тальменская СОШ №3»;
* Положения о рабочей программе учебного предмета, курса по ФГОС «МБОУ Тальменская СОШ №3»;

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности. Так как учебный год в 5-9 классах рассчитан на 34 недели, программа написана на 34 часа. Занятия проводятся в соответствии с постановлением о «Введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов САНПиН 2.4.4.1251-03»: учебный час равен 40 минутам.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, приобретение друзей и организацию досуга. Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных игр через включение их в современную деятельность

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

* обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* профилактика вредных привычек;
* создавать условия для проявления чувства коллективизма;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Контроль и оценивание достижения планируемых образовательных результатов**

| Оцениваемые образовательные результаты | Виды контроля и оценивания | Формы и методы осуществления  оценочных процедур |
| --- | --- | --- |
| Предметные | - Стартовая диагностика  - Текущий (формирующий)  - Тематический  - Внутришкольный мониторинг образовательных достижений  - Промежуточная аттестация  - Итоговая аттестация | - Устный опрос  - Практическая работа  - Самооценка с использованием  «Оценочного листа» |
| Метапредметные:  регулятивные УУД  познавательные УУД  коммуникативные УУД | - Стартовая диагностика  - Текущий (формирующий)  - Тематический  - Внутришкольный мониторинг образовательных достижений  - Промежуточная аттестация | - Наблюдение в ходе занятия за  выполнением учебно- практических заданий  - Анализ результатов тестирования по предмету  - Наблюдение в ходе урока за работой  обучающихся в условиях малой группы  - Самооценка с использованием  «Оценочного листа» |
| Личностные | - Внутришкольный мониторинг образовательных достижений | -Ежедневные наблюдения в ходе занятий  и внеурочной деятельности |

Формы представления результатов: викторины, веселые старты, спортивные конкурсы, др.

**Планируемые образовательные результаты**

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать собственную деятельность

(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**Содержание программы.**

 Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Проводится в ходе занятий.

**Физическая подготовка**(20 часов)

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**(28 часов)

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**(20 часов)

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. **Соревнования**(2 часа). Принять участие в соревнованиях.

**Тематический поурочный план**

| № п/п | Тема Занятий |
| --- | --- |
| 1 | Техника безопасности во время тренировки. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола |
| 2 | Техника безопасности во время тренировки. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола |
| 3 | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Подвижные игры. |
| 4 | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Подвижные игры. |
| 5 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Подвижные игры. |
| 6 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Подвижные игры. |
| 7 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.  Подвижные игры. |
| 8 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.  Подвижные игры. |
| 9 | Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра в баскетбол. |
| 10 | Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра в баскетбол. |
| 11 | Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. Учебная игра в баскетбол. |
| 12 | Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди. Учебная игра в баскетбол. |
| 13 | Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории с места, а затем в движении. Учебная игра в баскетбол. |
| 14 | Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории с места, а затем в движении. Учебная игра в баскетбол. |
| 15 | Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Правила соревнований. Жесты судей. Учебная игра в баскетбол. |
| 16 | Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Правила соревнований. Жесты судей. Учебная игра в баскетбол. |
| 17 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Учебная игра в баскетбол. |
| 18 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Учебная игра в баскетбол. |
| 19 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Учебно- тренировочная игра. |
| 20 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. Учебно- тренировочная игра. |
| 21 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Учебная игра в баскетбол. |
| 22 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Учебная игра в баскетбол. |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Учебно- тренировочная игра. |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Учебно- тренировочная игра. |
| 25 | Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Учебно- тренировочная игра. |
| 26 | Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Учебно- тренировочная игра. |
| 27 | Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол. |
| 28 | Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол. |
| 29 | Броски в корзину от головы. Учебная игра в баскетбол. |
| 30 | Броски в корзину от головы. Учебная игра в баскетбол. |
| 31 | Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра в баскетбол. |
| 32 | Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра в баскетбол. |
| 33 | Остановка двумя шагами и прыжком. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Учебная игра в баскетбол. |
| 34 | Остановка двумя шагами и прыжком. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Учебная игра в баскетбол. |
| 35 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра в баскетбол. |
| 36 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра в баскетбол. |
| 37 | Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра в баскетбол. |
| 38 | Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра в баскетбол. |
| 39 | Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры. Учебная игра в баскетбол. |
| 40 | Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры. Учебная игра в баскетбол. |
| 41 | Опорные прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель. Учебная игра в баскетбол. |
| 42 | Опорные прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель. Учебная игра в баскетбол. |
| 43 | Эстафета баскетболистов. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Учебная игра в баскетбол. |
| 44 | Эстафета баскетболистов. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Учебная игра в баскетбол. |
| 45 | Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Учебная игра в баскетбол. |
| 46 | Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Учебная игра в баскетбол. |
| 47 | Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Учебная игра в баскетбол. |
| 48 | Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Учебная игра в баскетбол. |
| 49 | Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Учебная игра в баскетбол. |
| 50 | Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Учебная игра в баскетбол. |
| 51 | Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. |
| 52 | Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. |
| 53 | Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом. |
| 54 | Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом. |
| 55 | Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Учебная игра в баскетбол |
| 56 | Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Учебная игра в баскетбол |
| 57 | Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра в баскетбол |
| 58 | Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра в баскетбол |
| 59 | Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Учебная игра в баскетбол |
| 60 | Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Учебная игра в баскетбол |
| 61 | Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Учебная игра в баскетбол |
| 62 | Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Учебная игра в баскетбол |
| 63 | Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра в баскетбол |
| 64 | Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра в баскетбол |
| 65 | Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Прием контрольных нормативов по ОФП. |
| 66 | Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Прием контрольных нормативов по ОФП. |
| 67 | Учебно-тренировочная игра |
| 68 | Учебно-тренировочная игра |