

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Абрикосовская школа" Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО на
заседании МО учителей
художественно-эстетического
направления и учителей
физической культуры
Олеся С.Х.Оманова
Протокол заседания № 1
от «18». 08. 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Е.А. Майко
«20» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
А.А. Демилова
Приказ № 104-02
от «30» 08 2021 г.



**Рабочая программа
кружка**

«БАСКЕТБОЛ»
(название)

для 5-8
(класс)

Составитель:
Абдураманов Решат Ибраимович
Учитель квалификационной категории
«специалист»

Рабочая программа кружка «Баскетбол» (5-8 класс ФГОС), разработана и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 8 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа кружка баскетбол составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

Программа ориентирована на детей 5-8 класс (12-14 лет) без специальной подготовки. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

АКТУАЛЬНОСТЬ. В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

ЦЕЛЬ: углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

ЗАДАЧИ:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- выполнять правила личной гигиены;
- правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом;
- навыки коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыт участия в соревнованиях.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции,

социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнения, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.

2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Техническая подготовка 20 часов.

| Приёмы игры | УУД |
|--|---|
| Стойка баскетболиста и техника передвижений | |
| Остановка прыжком | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. |
| Остановка двумя шагами | |
| Повороты вперед | Взаимодействуют со сверстниками в процессе |
| Повороты назад | |
| Ловля мяча двумя руками на месте | совместного освоения |
| Ловля мяча двумя руками в движении | |
| Ловля мяча с отскоком от пола на месте | техники игровых приемов и действий, соблюдают |
| Ловля мяча с отскоком от пола в движении | |
| Ловля катящегося мяча двумя рукой | правила безопасности. |
| Передача мяча одной и двумя руками от груди на месте | |
| Передача мяча двумя руками сверху на месте | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении | |
| Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте | Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют ее в |
| Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении | |
| Передача катящегося мяча одной и двумя руками | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в |
| Ведение мяча с высоким и низким отскоком | |
| Ведение мяча со зрительным контролем | процессе игровой деятельности. |
| Ведение мяча без зрительного контроля | |
| Ведение мяча на месте | Коммуникативные: |
| Ведение мяча по прямой | |
| Ведение мяча по дугам | |

| | |
|--|---|
| Ведение мяча по кругам | <p>Регулятивные: контролируют свою деятельность.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на различные системы организма, на его рост и развитие. Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.</p> |
| Ведение мяча зигзагом | |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока | |
| Ведение мяча с изменением направления | |
| Ведение мяча с изменением скорости | |
| Ведение мяча с переводом перед собой | |
| Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | |
| Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места | |
| Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча | |
| Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении | |
| Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние | |
| Штрафной бросок мяча в корзину | |
| Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами | |
| Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите | |
| Выбивание мяча | |
| Отбивание мяча | |
| Накрывание мяча | |
| Перехват мяча | |
| Вырывание мяча | |

Тактика игры 5 часов.

| Приёмы игры | ууд |
|----------------------------------|--|
| Выход для получения мяча | <p>Моделируют тактику игровых действий.</p> <p>Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.</p> |
| Выход для отвлечения противника | |
| Розыгрыш мяча | |
| Атака корзины | |
| «Передай мяч и выходи» | |
| Заслон | |
| Пересечение | |
| Система быстрого прорыва | |
| Система эшелонированного прорыва | |
| Игра в численном большинстве | |
| Игра в меньшинстве | |

Тактика защиты 41 часа

| Приёмы игры | ууд |
|---|------------------------------|
| Противодействие получению мяча | Учатся игровым действиям. |
| Противодействие выходу на свободное место | Моделируют игровые действия. |

| | |
|--------------------------------|--|
| Противодействие розыгрышу мяча | Взаимодействуют в игре. Учатся соблюдать правила игр. |
| Противодействие атаке корзины | |
| Подстраховка | |
| Переключение | |
| Система личной защиты | |
| Система личного прессинга | |
| Игра в большинстве | |
| Игра в меньшинстве | |

Теоретическая 2 часа.

| Тема | УУД |
|--|---|
| Физическая культура и спорт в России | Изучают историю баскетбола, запоминают имена выдающихся спортсменов. |
| Состояние и развитие баскетбола в России | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | Определяют значение упражнений для укрепления здоровья. |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | |
| Профилактика травматизма в спорте | Запоминают требования к технике безопасности в игре. |
| Общая характеристика спортивной подготовки | |
| Планирование и контроль подготовки | Учатся контролировать свою физическую подготовленность. |
| Основы техники игры и техническая подготовка | |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка | Определяют значение соревнований, значение нравственных качеств в командной игре. Запоминают правила игры в баскетбол. |
| Физические качества и физическая подготовка | |
| Спортивные соревнования | |
| Правила по мини-баскетболу | |
| Правила по баскетболу | |
| Официальные правила ФИБА | |
| Установка на игру и разбор результатов игры | |

Нормативные требования по физической подготовке

| Группа | Прыжок в длину с места (см) | | Челночный бег 4x9 м (сек) | | Бег 20 м (сек) | | Бег 40 сек (м) | | Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз) | |
|----------------|-----------------------------|-----|---------------------------|------|----------------|-----|----------------|-----|--|-----|
| | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Мини-баскетбол | 170 | 160 | 11,0 | 11,2 | 4,0 | 4,2 | 160 | 140 | 100 | 110 |

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

| Группа | Уровень подготовленности | Прыжок в длину с места (см) | | Челночный бег 4x9 м (сек) | | Бег 20 м (сек) | | Бег 40 сек (м) | | Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз) | |
|----------------|--------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------------|----------------|------------|----------------|------------|--|------------|
| | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Мини-баскетбол | выше среднего | 170 | 165 | 11,0 | 11,0 | 4,0 | 4,2 | 160 | 140 | 100 | 110 |
| | средний | 160 | 160 | 11,1 | 11,3 | 4,4 | 4,6 | 150 | 130 | 70 | 80 |
| | <i>ниже среднего</i> | <i>140</i> | <i>135</i> | <i>11,3</i> | <i>11,5</i> | <i>4,5</i> | <i>4,7</i> | <i>125</i> | <i>115</i> | <i>50</i> | <i>55</i> |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ

| Виды подготовки | Часы |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Теоретическая | 2(В процессе занятий) |
| Общая физическая | 10 |
| Специальная физическая | 10 |
| Техническая | 20 |
| Тактическая | 5 |
| Игровая | 21 |
| Инструкторская и судейская практика | В процессе занятий |
| Контрольные испытания | 2 |
| Итого | 68 |