

МОУ Березовская ООШ

«Рассмотрено»
на заседании методического
совета
протокол № 2 от 29.08.19

«Принято»
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.19



Программа кружка «Баскетбол»

5 - 9 класс

Составил
учитель
А.С. Казарян

2019 год

Пояснительная записка

Основные содержательные линии

Кружок «Баскетбол» не дублирует предмет физической культуры. Он предусматривает теоретические и практические занятия, организацию соревнований и участие в них. В программе курса выделены две основные содержательные линии: «Укрепление здоровья» и «Физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает знания о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и обуви для игры в баскетбол, а также требования к соблюдению безопасности при игре в баскетбол.

Вторая содержательная линия включает игры и упражнения по баскетболу.

Актуальность содержания

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка (который является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура», преемственным элективным курсом «Стань хорошим баскетболистом» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа кружка в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

Цели и задачи обучения

При реализации данной программы достигаются следующие цели:

- **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
- **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Содержание кружка направлено на решение задач:

- **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),
- **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,
- **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,
- **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка.

Личностные результаты и УУД по их достижению:

способствовать формированию ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты и УУД по их достижению:

познавательные УУД:

- уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;

коммуникативные УУД:

- уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;

- уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;

регулятивные УУД:

- уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты, закрепляемые в процессе освоения содержания кружка:

- знания об игре -

учащийся научится:

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

- определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- способы двигательной (физкультурной) деятельности -

учащийся научится:

- использовать игру «Баскетбол» и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;

- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;
учащийся получит возможность научиться:

- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;

• **физическое совершенствование** -

учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;

- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по баскетболу;

учащийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям:

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20м
2. Прыжок в длину с места
3. Высота подскока
4. Бег 60м

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20м
2. Штрафные броски
3. Броски в движении после ведения
4. Броски с точек

Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

- о-оптимальный,
 в- высокий,
 д-достаточный

Возраст	Виды упражнений																							
	Бег 20м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60м (с)			Ведение мяча 20м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д
10 лет юноши	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	156	144-155	143-135	33	27-33	26-22	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
дев	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	148	133-147	132-120	33	27-32	26-21	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет юноши	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	163	155-162	154-145	38	43-37	32-28	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	5	4	3	3	2	1	-	-	-
дев	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6	155	140-154	139-129	36	31-35	30-26	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5	4	3	2	3	2	1	-	-	-
12 лет юноши	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	179	165-178	164-155	41	35-40	34-30	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	5	4	3	4	3	-	-	-	-
дев	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6	174	159-173	158-139	41	35-40	34-29	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5	4	3	2	3	2	1	-	-	-

Основной показатель работы – выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовленности. На занятиях учащиеся получают представление о судействе игры, ведении технического протокола игры.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю, по 1 академическому часу. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется: в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. ГТО. Техника безопасности баскетболу. Правила игры баскетбол.	1	1		
2	Профилактика травматизма.	1	1		
3	Обучение основным приемам техники игры.	1	1		
4	Обучение основным тактическим действиям.	1	1		
5	Привитие навыков соревновательной деятельности.	1	1		
6	Правила игры номера игроков минуты перерывы.	1	1		
7	Обучение правила 8 секунд нарушение зоны.	1	1		
8	Переход с ходьбы на шаге и беге.	1	1		
9	Ведение мяча левой и правой рукой. ОФП.	1		1	
10	ОФП. Правила игры баскетбола	2	1	1	
11	Специальное подготовка. Ведение мяча правой и левой рукой.	1		1	
12	Общefизическая подготовка. Практическая заданий тактике игры баскетбола.	14		14	
13	Посещение соревнований	8		8	
14	Выполнение проекта «Описание запомнившихся соревнований»/ «Как организовать придомовые соревнования по баскетболу в летний период»	1		1	
	ВСЕГО	35	9	26	

Содержание программы по темам

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, физическое развитие, подготовка к защите Родины.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Оборудование и инвентарь, ТБ. Требования к тренировкам по баскетболу. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Общие требования к занятиям баскетболом. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Правила соревнований, их организация и проведение. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м; кросс 300 м. Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика, прыжки с доставкой подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Основы техники и тактики баскетбола. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. **Техника владения мячом.** Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. **Техника защиты. Техника передвижения.** Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. **Техника овладения мячом.** Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. **Групповые действия.** Взаимодействия трех игроков - «треугольник». **Командные действия.** Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и

способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. *Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков – отступление. *Командные действия.* Личная система защиты.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Посещение соревнований. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Методы и формы обучения

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.