

СОГЛАСОВАНО

Руководитель методсовета



Новикова А.А.

от «02» сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Шмань С.Н.

«02» сентября 2024г.



Программа курса по выбору
«Юный баскетболист»
5 класс

Составитель: Гуляева Ирина Васильевна,
учитель физической культуры

С.Карагай, 2024

Рабочая программа факультативного курса по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся 5 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2012):

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные** результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные** результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися 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 урочной 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.
- *Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории баскетбола и развития его в нашей стране.
- *Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- *Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*
- Понимать роль баскетбола в укреплении здоровья.

- *Предметные результаты* программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол»
 - *Иметь представление* об истории развития баскетбола в России;
 - О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
 - Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе.
 - Играть в баскетбол и стритбол по упрощенным правилам.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

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.

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.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения, связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в команде.

Оздоровительные результаты программы урочной деятельности:

- Формирование первоначальных представлений о значении спортивной секции для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторе успешной учёбы и социализации.

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
- Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса

Материал программы дается по разделам: основы знаний; общая и физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка.

Основы знаний (теоретическая часть):

Общая и специальная физическая подготовка (практическая часть):

Включает в себя упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Стойки и перемещения.

Игровые занятия.

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Техническая подготовка:

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.

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.

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.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.

Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).

Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований, положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

Календарно - тематическое планирование

№	Наименование темы урока	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
1-2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Тб, гигиена	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.

	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техники нападения	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности
3-4	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Ведение и передача мяча	Разбор тактики и техники нападения Выявлять возможные ошибки и недочеты
	Учебная игра.	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты
5-6	Техника передвижения приставными шагами.	Ведение и передача мяча	Выполнять перемещения приставным шагом с мячом; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности
	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты
7-8	Совершенствование техники передвижений.	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений
	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Передача и принятие мяча	Выполнять передачу и ловлю мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.
9-10	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Передача и принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты
	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Передача и принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений
11	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Передача и принятие мяча	Овладение техники «скрестный выход» при взаимодействии трех игроков.
12	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты
13-14	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений
	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Позиционное нападение	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений
15-16	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре в условиях личного прессинга
	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Правила игры	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре
17-18	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	Ведение, передача, принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений
	ОФП. Командные действия в нападении.	Тактика игры	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре
19-20	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на	Тактика игры, правила игры	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре

	площадке.		
	Ведение мяча с поворотом кругом.	Ведение мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений
21 - 22	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Тактика передачи мяча	Осваивать и выполнять тактические действия в защите
	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Тактика атаки	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении.
23 - 24	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	Тактика защиты	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении
	Бросок мяча в движении с одного шага.	Тактика передачи мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений
25 - 26	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Тактика защиты	Осваивать и выполнять тактические действия в защите
	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Работа в связке	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений
27 - 28	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Тактические приемы	Выявлять возможные ошибки и недочеты
	Действия одного защитника против двух нападающих.	Тактика защиты	Выявлять возможные ошибки и недочеты
29 - 30	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Передача мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты
	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Учебная игра	Выявлять возможные ошибки и недочеты
31 - 32	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Тактика защиты, нападения	Выявлять возможные ошибки и недочеты
	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Учебная игра	Выявлять возможные ошибки и недочеты
33 - 34	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Учебная игра	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений Демонстрировать умения и навыки в учебной игре

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061663

Владелец Шмань Светлана Николаевна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025