



Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Сладковская средняя общеобразовательная школа
«Лопазновская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей
технологии, физической
культуры, ОБЖ
Протокол № 1 от
«20» 08 2019 г.
 Е.И.Королёва

СОГЛАСОВАНО
старший методист
«29» 08 2019 г.
 А. Н. Пузикова

УТВЕРЖДЕНО
заведующий филиалом
Приказ № 1/А
от «29» 08 2019 г.
 А. Н. Пузиков


**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КРУЖКА
«Клуб любителей спорта»
Спортивно-оздоровительное направление**

8- 9 класс

Модифицированная программа на основе «Комплексной программы физического воспитания» В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Составитель:
Абельмажинов М.К

2019 – 2020 уч. год
с. Лопазное

РАЗДЕЛ I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол.
2. правила техники безопасности.

3. оказание помощи при травмах и ушибах.
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. основное содержание правил по баскетболу.
8. жесты судьи по баскетболу.
9. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы.

Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в

	парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 34 часа

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Т. Б. на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча. Игра баскетбол.	1
2	Терминология, правила игры. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и шагом. Игра баскетбол.	1
3	Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом. Игра баскетбол.	1
4	Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока. Игра баскетбол.	1
5	Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом). Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча. Игра баскетбол.	1
6	Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.	1
7	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом). Броски с дистанции двумя от груди. Игра баскетбол.	1
8	Ловля и передача в движении. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно). Игра баскетбол.	1
9	Ловля и передача. Ведение с изменением скорости, направления, высоты. Игра баскетбол.	1
10	Броски мяча в движении одной от плеча, головы. Двухсторонняя игра	1
11	Ловля и передача в движении со сменой мест. Ведение с сопротивлением (пассивным). Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей. Игра баскетбол.	1
12	Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Игра баскетбол.	1
13	Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди). Игра баскетбол.	1
14	Вырывание, выбивание мяча. Броски с дистанции двумя от груди. Двухсторонняя игра.	1
15	Ловля и передача в движении с сопротивлением. Ведение финты. Броски мяча в движении с сопротивлением. Игра баскетбол.	1

16	Перехват мяча. Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы. Игра баскетбол.	1
17	Перехват мяча (с броском в два шага). Броски с дистанции в прыжке. Игра баскетбол.	1
18	Комбинации упр. техники передвижений. Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов. Игра баскетбол.	1
19	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением. Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1
20	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1
21	Штрафной бросок двумя от груди. Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	1
22	Штрафной бросок одной от плеча. Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	1
23	Штрафной бросок двумя от головы. Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2. Игра баскетбол.	1
24	Борьба за мяч отскочившего от щита. Двухсторонняя игра.	1
25	Игры, эстафеты. Добивание мяча в корзину. Игра баскетбол.	1
26	Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди». Игра баскетбол.	1
27	Комбинации упр. технических приемов. Игра баскетбол.	1
28	Взаимодействие через заслон. Игра баскетбол.	1
29	Комбинации упр. технических приемов. Умения, помощь в судействе. Игра баскетбол.	1
30	Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка. Игра баскетбол.	1
31	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двухсторонняя игра	1
32	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие игроков двухсторонней игре.	1
33	Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	1
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1

Итого	34
--------------	-----------