

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 4» г. Малая Вишера

Рассмотрено и согласовано
МО учителей физкультуры,
ОБЖ, технологии
протокол № 1 от 31.08.18

Утверждено

приказ директора МАОУ СШ
№4 № 124 от 03.09.18

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по физической культуре

«Баскетбол»

для 9 классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель:учитель физической культуры Л.А. Александрова

2018 год

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по физической культуре для 9 х классов «Баскетбол» разработана и составлена в соответствии:

- с рекомендациями «Примерной программы по физической культуре 1-11 классы В.И. Ляха: проект.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.-104с
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- с авторской программой внеурочной деятельности «Баскетбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.; Просвещение 2013 г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом классе. Всего 35 часов в год

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

1. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности баскетбола;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по баскетболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в баскетболе;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по баскетболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по баскетболу, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития баскетбола в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития баскетбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте баскетбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по баскетболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по баскетболу.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по баскетболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по баскетболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о баскетболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по баскетболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание программы внеурочной деятельности.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. История развития игры баскетбол. Правила игры.

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приёмов. Правила игры.

Стойка игрока, перемещения в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево.

Бег лицом вперёд, приставными шагами в стороны, вперёд и назад. Скоростные рывки из разл и.п.

Остановки двумя шагами, прыжком. Игра по упрощённым правилам.

Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Сочетание способов передвижения. Учебная игра. Жесты судей.

Ловля мяча: двумя руками, на уровне груди, высокого мяча (в прыжке). Учебная игра. Жесты судей.

Ловля мяча: двумя руками, на уровне груди, высокого мяча (в прыжке). Учебная игра. Жесты судей.

Передача двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача одной рукой от плеча. Учебная игра.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Учебная игра.

Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.

Передача одной рукой снизу вперёд. Учебная игра.

Передача одной рукой снизу назад. Учебная игра.

Передача одной рукой из–за спины.. Учебная игра.

Ведение мяча правой, левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Учебная игра

Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра

Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра..

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Учебная игра..

Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра..

Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра..

Бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра.

Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.

Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Учебная игра.

Бросок одной рукой от плеча сверху в прыжке. Учебная игра.

Штрафной бросок. Выбивание мяча из рук соперника.

Вывивание мяча из рук соперника при ведении. Вырывание мяча. Учебная игра.

Накрывание мяча при броске. Финты без мяча, с мячом. Учебная игра.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.

Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.

Двусторонняя игра.

Двусторонняя игра.

Календарно-тематическое планирование.

№ П/ П	Тема занятия	Кол – во часов	Дата проведения 9 «А»		Дата проведения 9 «Б»	
			план	факт	план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. История развития игры баскетбол. Правила игры.	1				
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приёмов. Правила игры.	1				
3	Стойка игрока, перемещения в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево.	1				
4	Бег лицом вперёд, приставными шагами в стороны, вперёд и назад. Скоростные рывки из разл и.п.	1				
5	Остановки двумя шагами, прыжком. Игра по упрощ правилам.	1				
6	Сочетание способ передвижения(бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1				

7	Сочетание способов передвижения. Учебная игра. Жесты судей.	1				
8	Ловля мяча: двумя руками, на уровне груди, высокого мяча(в прыжке). Учебная игра. Жесты судей.	1				
9	Ловля мяча: двумя руками, на уровне груди, высокого мяча(в прыжке). Учебная игра. Жесты судей.	1				
10	Передача двумя руками от груди на месте и в движении.	1				
11	Передача двумя руками от груди на месте и в движении.	1				
12	Передача одной рукой от плеча. Учебная игра.	1				
13	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Учебная игра.	1				
14	Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1				
15	Передача одной рукой снизу вперед. Учебная игра.	1				
16	Передача одной рукой снизу назад. Учебная игра.					
17	Передача одной рукой из-за спины.. Учебная игра.	1				
18	Ведение мяча правой, левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) Учебная игра	1				
19	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра	1				
20	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра..	1				
21	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Учебная игра..	1				
22	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра..	1				
23	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра..	1				
24	Бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра.	1				
25	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1				
26	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Учебная игра.	1				
27	Бросок одной рукой от плеча сверху в прыжке. Учебная игра.	1				

28	Штрафной бросок. Выбивание мяча из рук соперника.	1				
29	Вывивание мяча из рук соперника при ведении. Вырывание мяча. Учебная игра.	1				
30	Накрывание мяча при броске. Финты без мяча, с мячом. Учебная игра.	1				
31	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1				
32	Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1				
33	Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.	1				
34	Двусторонняя игра.	1				
35	Двусторонняя игра.	1				