

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 с. Даниловка»

Рекомендовано  
на заседании  
ШМО «Профессионалы»  
Протокол от  
«17» мая 2023 г. №4

Согласовано  
Заместитель  
директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Спирина Т.А.  
«08» июня 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«СОШ №4 с. Даниловка»  
\_\_\_\_\_ Спирина Т.А.  
Приказ  
от «28» августа 2023 г. №90



**Рабочая программа**  
курса  
внеурочной деятельности  
«Школа мяча»  
для 6 класса основного общего образования  
на 2023 – 2024 учебный год

Составил: Истомин Константин Анатольевич  
учитель физической культуры  
Программа разработана в соответствии с ФГОС  
ООО, на основе примерной рабочей программы  
курса внеурочной деятельности. Методического  
конструктора А.П. Матвеева и авторской  
программе по предмету Ляха В.И. Москва 2019г.

с. Даниловка

**Цель курса** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 6 класса, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные**

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

**Мета предметные**

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

**Предметные**

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**Содержание программы внеурочной деятельности**

**1 . «Общая физическая подготовка»**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

**2. «Специальная физическая подготовка»** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

**3. «Техническая подготовка»** Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой

после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

**4. «Теоретическая подготовка»** Включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

**5. «Тактическая подготовка»** Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**6. Тестирование, контрольные испытания** Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

### Календарно тематическое планирование программы

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Дата проведения	
		По плану	По факту
<b>Общая физическая подготовка 3ч</b>			
1	Стойка игрока. Круговая тренировка.		
2	Перемещения; ловля - передача мяча на месте		
3	Перемещения; ловля-ведение мяча на месте		
<b>Специальная физическая подготовка 3ч</b>			
4	Передача одной рукой от плеча		
5	Передача мяча двумя руками над головой		
6	Передача мяча двумя руками в движении		
<b>Техническая подготовка 18ч</b>			
7	Техника броска после ведения мяча		
8	Техника поворотов в движении		
9	Техника ловли мяча, отскочившего от щита		
10	Техника броска в движении после ловли мяча		
11	Техника броска в прыжке с места		
12	Техника передач одной рукой сбоку		
13	Техника передач одной рукой в прыжке		
14	Техника передач на месте и в движении		
15	Техника бросков в прыжке после ведения мяча		
16	Учет по технической подготовке		
17	Техника передач и бросков в движении		
18	Опека игрока без мяча		
19	Техника ведения и передач в движении		

20	Техника передач одной рукой с поворотом		
21	Техника передач с отвлекающим действием на передачу		
22	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		
23	Техника отвлекающих действий на бросок		
24	Техника передачи и ловли мяча одной рукой		
<b>Тактическая подготовка 6ч</b>			
25	Выбивание и вырывание		
25	Тактика выбивания мяча после ведения		
27	Тактика атаки двух нападающих против одного защитника		
28	Выбивание мяча при ведении		
29	Передача одной рукой с поворотом		
30	Прием нормативов по тактической подготовке		
<b>Тестирование, контрольные испытания 5ч</b>			
31	Передача в движении в парах		
32	Передачи в тройках в движении		
33	Передачи в тройках в движении		
34	Закрепление передач в движении		
35	Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Двусторонняя игра. Судейство игры		