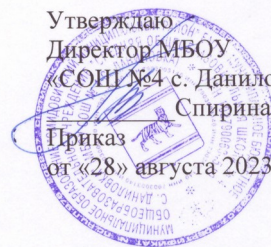


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 с. Даниловка»

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
Общая физическая подготовка 3ч			
1	Стойка игрока. Круговая тренировка.		
2	Перемещения; ловля - передача мяча на месте		
3	Перемещения; ловля-ведение мяча на месте		
Специальная физическая подготовка 3ч			
4	Передача одной рукой от плеча		
5	Передача мяча двумя руками над головой		
6	Передача мяча двумя руками в движении		
Техническая подготовка 18ч			
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		
Тактическая подготовка 6ч			
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		
Тестирование, контрольные испытания 5ч			
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		