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

Рассмотрено Руководителем ШМО «Гармония» Спирина Т.А. Приказ №66 от 28.08.2026г.	Согласовано Заместитель директора по ВР Спирина Т.А. Приказ №66 от 28.08.2026г.	Утверждаю И.о. директора Масейкова Л.О. Приказ №66 от 28.08.2026г.

Рабочая программа
курса
внеурочной деятельности
«Школа мяча»
для 6 класса основного общего образования
на 2026 – 2027 учебный год

Составила: 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 2019 г.

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.	02-06.09	
2	Перемещения; ловля - передача мяча на месте	09-13.09	
3	Перемещения; ловля-ведение мяча на месте	16-20.09	
Специальная физическая подготовка 3ч			
4	Передача одной рукой от плеча	23-27.09	
5	Передача мяча двумя руками над головой	30.09-04.10	
6	Передача мяча двумя руками в движении	07.-11.10	
Техническая подготовка 18ч			
7	Техника броска после ведения мяча	14-18.10	
8	Техника поворотов в движении	21-25.10	
9	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	04-08.11	
10	Техника броска в движении после ловли мяча	11-15.11	
11	Техника броска в прыжке с места	18-22.11	
12	Техника передач одной рукой сбоку	25-29.11	
13	Техника передач одной рукой в прыжке	02-06.12	
14	Техника передач на месте и в движении	09-13.12	
15	Техника бросков в прыжке после ведения мяча	16-20.12	
16	Учет по технической подготовке	23-27.12	
17	Техника передач и бросков в движении	13-17.01	
18	Опека игрока без мяча	20-24.01	

19	Техника ведения и передач в движении	27-31.01	
20	Техника передач одной рукой с поворотом	03-07.02	
21	Техника передач с отвлекающим действием на передачу	10-14.02	
22	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	17-21.02	
23	Техника отвлекающих действий на бросок	24-28.02	
24	Техника передачи и ловли мяча одной рукой	03-07.03	
Тактическая подготовка 6ч			
25	Выбивание и вырывание	10-14.03	
25	Тактика выбивания мяча после ведения	17-21.03	
27	Тактика атаки двух нападающих против одного защитника	31-04.04	
28	Выбивание мяча при ведении	07-11.04	
29	Передача одной рукой с поворотом	14-18.04	
30	Прием нормативов по тактической подготовке	21-25.04	
Тестирование, контрольные испытания 5ч			
31	Передача в движении в парах	28-02.05	
32	Передачи в тройках в движении	05-09.05	
33	Передачи в тройках в движении	12-16.05	
34	Закрепление передач в движении	19-23.05	
35	Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Двусторонняя игра. Судейство игры	19-23.05	