

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования Нижегородской области
Управление образования молодежной политики и спорта
администрации
Пильнинского муниципального округа

МОУ Озёрская ОШ

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом
МОУ Озёрская ОШ от
27.08. 2023 г. № 165 о.д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Олимпиец»

для обучающихся 6 класса

1. Пояснительная записка

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Курс внеурочной деятельности «Олимпиец» призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни. В процессе занятий баскетболом у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

Цель курса внеурочной деятельности: приобщить детей к систематическим занятиям баскетболом, совершенствовать навыки игры в баскетбол.

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи курса внеурочной деятельности:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Курс внеурочной деятельности «Олимпиец» по спортивно-оздоровительному направлению. Программа рассчитана на **34 часа в год**.

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная, здоровьесберегающие практики.

Форма организации: спортивный кружок.

Формы работы:

- соревнования по баскетболу различного уровня;
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи;
- товарищеские игры.

Форма подведения итогов:

- спортивные игры по баскетболу.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- умение работать в сплоченном коллективе;
- умение определять и высказывать предложения при сотрудничестве;
- уметь делать правильный выбор (в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения);
- устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- определение цели деятельности на занятии самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- развивать специальные двигательные навыки;
- расширение спортивного кругозора детей.

Предметные:

ученик научится:

- правилам игры, техники, тактики;
- правилм безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названиям разучиваемых технических приёмов игры и основам правильной техники;
- узнавать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- правилам соревнований по баскетболу.

ученик получит возможность:

- понимать значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- различать упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- различать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

3. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Форма подведения итогов
		Теория	Практика	Всего	
1.	Развитие баскетбола в России	1	-	1	Спортивные игры по баскетболу.
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	-	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	1	11	12	
4.	Основы техники и тактики игры	1	11	12	
5.	Контрольные игры и соревнования	-	8	8	
	итого	4	30	34	

4. Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Техническая подготовка. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком (с разной скоростью; в одном и в разных направлениях). Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

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

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше

13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

Возраст	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

5. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата
1	Развитие баскетбола в России	1	
1	Развитие баскетбола в России.	1	
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
3	Общая и специальная физическая подготовка	12	
3	Единая спортивная классификация ОФП	1	
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1	
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	
6	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1	
7	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	
8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	
9	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.	1	
10	Взаимодействие трех игроков «скрестный выход».	1	
11	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	
12	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1	
13	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	
14	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1	
4	Основы техники и тактики игры	12	
15	Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1	
16	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	
17	Совершенствование техники передачи мяча.	1	
18	Сочетание способов передвижения с	1	

	выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.		
19	Действия одного защитника против двух нападающих.	1	
20	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	
21	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	
22	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1	
23	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1	
24	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1	
25	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	
26	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Совершенствование техники передачи мяча.	1	
5	Контрольные игры и соревнования	8	
27	Учебная игра.	1	
28	Учебная игра.	1	
29	Учебная игра.	1	
30	Учебная игра.	1	
31	Учебная игра.	1	
32	Учебная игра.	1	
33	Учебная игра.	1	
34	Соревнования.	1	