

Рабочая программа является приложением № 3 к основной образовательной
программе основного общего образования

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
Г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области**

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 4 г. Грязи
от 29.03.2024 г. / протокол № 10/

Утверждаю:
приказ директора № 124
от 29.03.2024г
_____ О.В. Брезицкая

**ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Юный баскетболист»
для 6-ых классов**

Срок реализации: 2024-2025 уч. год

Составители: Кондрашин Д.Н., Матыцин К.В.,
учителя физической культуры высшей категории.

2024 г.

г.Грязи

1. Содержание программы по внеурочной деятельности

Рабочая программа разработана на основе примерной программы курса внеурочной деятельности «Юный баскетболист» с учетом авторской программы "Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол»" -Москва:«Просвещение» 2011г. (группы авторов А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов).

Рабочая программа ориентирована на курс внеурочной деятельности по физической культуре, по спортивным играм «Баскетбол» спортивно-оздоровительного направления.

Программа рассчитана на 34 часа (в уч. году) из расчета 1 ч в неделю в 6 классах. Освоение внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения игры «Баскетбол» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Данная программа рассчитана для обучающихся 6 классов, 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 половине дня.

6 класс

Теоретические знания (10 часов)

- История развития баскетбола в России. Государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. **(1 час)**
- Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе. **(1 час)**
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ. **(1 час)**
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. **(1 час)**
- Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. **(2 часа)**
- Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. **(2 часа)**
- Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. **(1 час)**
- Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. **(1 час)**
- Практические занятия (24 часа)**
- *Общая физическая подготовка. (7 часов)*
Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения
Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.
Ходьба на лыжах и катание на коньках.
- *Специальная физическая подготовка. (7 часов)*
Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.
- *Основы техники и тактики игры. (9 часов)*
Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.
- *Контрольные занятия. (4 часа)*
Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения.
Индивидуальные действия.
Контрольные игры и соревнования. Товарищеские игры. Внутришкольные соревнования.
- *Контрольные испытания. (4 часа)*
Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

2. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В результате изучения программы «Юный баскетболист» во внеурочной деятельности дети должны:

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи.

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов и тестирования, участия в товарищеских играх.

3. Тематическое планирование внеурочной деятельности

Учебно-тематический план занятий для 6 класса

№ п/п	Наименование раздела/темы.	Кол-во часов на изучение раздела /темы.	Форма проведения занятий	Использование ЭОР/ЦОР	Форма учета рабочей программы воспитания
1.	Теоретические знания	10		https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	Воспитание интереса к участию в спортивно-игровых мероприятиях, развитие эстетических и физических качеств личности, дружбы, взаимопомощи.
1.1	История развития баскетбола в России.	1	лекция, беседа, опрос		познавательная
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	лекция, беседа, опрос		познавательная Пропаганда спорта и здорового образа жизни; развитие у школьников олимпийской культуры.
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	лекция, беседа, опрос		познавательная
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	лекция, беседа, опрос		познавательная Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
1.5	Основы методики обучения игре в баскетбол.	2	лекция, тестирование		спортивно-познавательная
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	лекция, тестирование		спортивно-познавательная

1.7	Общая и специальная физическая подготовка.	1	лекция, беседа, опрос		спортивно-познавательная Воспитание бережного отношения к себе, к своему телу, здоровью; положительного отношения к людям.
1.8	Основы техники и тактики игры.	1	лекция, беседа, опрос		спортивно-познавательная
2	Практические занятия	24		https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка.	7	индивидуально-групповая		спортивно-игровая Воспитание чувства коллективизма и товарищества; морально-волевых качеств. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
2.2	Основы техники и тактики игры.	9	рассказ-показ, совершенствование		спортивно-познавательная
2.3	Контрольные испытания.	4	индивидуально-групповая	www.gto.ru	спортивно-оздоровительная Развитие умения применять полученные знания для снятия функционального напряжения и утомления в процессе обучения в школе и дома.
2.4	Контрольные игры и соревнования.	4	игры и соревнования по КТП		спортивно-игровая Воспитание положительного эмоционального отношения к ценности собственной жизни и жизни других людей.
	Итого:	34			

Приложение №1 к Рабочей программе
по внеурочной деятельности 6 классы

**Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год
6 а, б (Матыцин К.В.), 6 в, г (Кондрашин Д.Н.)**

№	Кол-	Дата проведения	Тема занятия
---	------	-----------------	--------------

п/п	во часов	По плану	По факту	
1	1	6а-4.09 6б-6.09 6в-4.09 6г-6.09	6а-4.09 6б-6.09 6в-4.09 6г-6.09	Инструктаж по технике безопасности. История развития баскетбола. Правила игры.
2	1	6а-11.09 6б-13.09 6в-11.09 6г-13.09	6а-11.09 6б-13.09 6в-11.09 6г-13.09	Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие двигательных качеств.
3	1	6а-18.09 6б-20.09 6в-18.09 6г-20.09	6а-18.09 6б-20.09 6в-18.09 6г-20.09	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
4	1	6а-25.09 6б-27.09 6в-25.09 6г-27.09	6а-25.09 6б-27.09 6в-25.09 6г-27.09	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.
5	1	6а-2.10 6б-4.10 6в-2.10 6г-4.10	6а-2.10 6б-4.10 6в-2.10 6г-4.10	Перемещения, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи двумя руками от груди. Броски в движении. Учебная игра.
6	1	6а-9.10 6б-11.10 6в-9.10 6г-11.10	6а-9.10 6б-11.10 6в-9.10 6г-11.10	Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски с точек. Учебная игра.
7	1	6а-16.10 6б-18.10 6в-16.10 6г-18.10	6а-16.10 6б-18.10 6в-16.10 6г-18.10	Перемещения, остановки, повороты. Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.
8	1	6а-23.10 6б-25.10 6в-23.10 6г-25.10	6а-23.10 6б-25.10 6в-23.10 6г-25.10	Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Броски мяча с точек. Передачи мяча в движении. Учебная игра.
9	1	6а-6.11 6б-8.11 6в-6.11 6г-8.11	6а-6.11 6б-8.11 6в-6.11 6г-8.11	Основы методики обучения игре в баскетбол. Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Ведение мяча с изменением направления. Встречные передачи мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Учебная игра.
10	1	6а-13.11 6б-15.11 6в-13.11 6г-15.11	6а-13.11 6б-15.11 6в-13.11 6г-15.11	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Ведение мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча, отскочившего от щита. Штрафные броски. Учебная игра.
11	1	6а-20.11 6б-22.11 6в-20.11 6г-22.11	6а-20.11 6б-22.11 6в-20.11 6г-22.11	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Броски в движении. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.
12	1	6а-27.11 6б-29.11 6в-27.11	6а-27.11 6б-29.11 6в-27.11	Перемещения в нападении. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.

		6г-29.11	6г-29.11	
13	1	6а-4.12 6б-6.16 6в-4.12 6г-6.12	6а-4.12 6б-6.16 6в-4.12 6г-6.12	Ловля высокого мяча, ловля после отскока от щита. Ведение с изменением направления. Броски в движении. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.
14	1	6а-11.12 6б-13.12 6в-11.12 6г-13.12	6а-11.12 6б-13.12 6в-11.12 6г-13.12	Тактические действия в нападении и защите. Штрафные броски. Учебная игра.
15	1	6а-18.12 6б-20.12 6в-18.12 6г-20.12	6а-18.12 6б-20.12 6в-18.12 6г-20.12	Основы методики обучения игре в баскетбол. Вырывание, выбивание мяча. Дистанционные броски. Учебная игра.
16	1	6а-25.12 6б-27.12 6в-25.12 6г-27.12	6а-25.12 6б-27.12 6в-25.12 6г-27.12	Передачи мяча с отскоком от пола. Ведение правой, левой рукой. Ловля высокого мяча. Броски в движении. Учебная игра.
17	1	6а-15.01 6б-10.01 6в-15.01 6г-10.01	6а-15.01 6б-10.01 6в-15.01 6г-10.01	Правила соревнований, их организация и проведение. Перемещения, остановки, повороты с мячом. Передачи мяча в движении. Броски с точек. Учебная игра.
18	1	6а-22.01 6б-17.01 6в-22.01 6г-17.01	6а-22.01 6б-17.01 6в-22.01 6г-17.01	Броски при противодействии. Перемещения с мячом. Ведение попеременно и правой, и левой рукой. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. «Отдай мяч – выходи». Учебная игра.
19	1	6а-29.01 6б-24.01 6в-29.01 6г-24.01	6а-29.01 6б-24.01 6в-29.01 6г-24.01	Передвижения, остановки, повороты. Штрафные броски. Сочетание приемов техники нападения. Учебная игра.
20	1	6а-5.02 6б-31.01 6в-5.02 6г-31.01	6а-5.02 6б-31.01 6в-5.02 6г-31.01	Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении. Учебная игра.
21	1	6а-12.02 6б-7.02 6в-12.02 6г-7.02	6а-12.02 6б-7.02 6в-12.02 6г-7.02	Правила соревнований, их организация и проведение. Передачи мяча одной и двумя руками снизу. Штрафные броски. Учебная игра.
22	1	6а-19.02 6б-14.02 6в-19.02 6г-14.02	6а-19.02 6б-14.02 6в-19.02 6г-14.02	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
23	1	6а-26.02 6б-21.02 6в-26.02 6г-21.02	6а-26.02 6б-21.02 6в-26.02 6г-21.02	Передачи мяча одной и двумя руками снизу и сбоку. Встречные передачи. Штрафные броски. Учебная игра (переход от нападения к защите).
24	1	6а-5.03 6б-28.02 6в-5.03 6г-28.02	6а-5.03 6б-28.02 6в-5.03 6г-28.02	Сочетание выполнения изученных технических приемов в упражнении с тактической направленностью. Броски с точек в движении. Учебная игра 3×3, 4×4 (засчитываются мячи, забитые после броска в движении).

25	1	6а-12.03 6б-7.03 6в-12.03 6г-7.03	6а-12.03 6б-7.03 6в-12.03 6г-7.03	Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Штрафные броски. Учебная игра.
26	1	6а-19.03 6б-14.03 6в-19.03 6г-14.03	6а-19.03 6б-14.03 6в-19.03 6г-14.03	Сочетание различ. приемов передвиж. с изуч. тех. приемами. Подбор и добивание мяча у щита. Ведение мяча поочередно двумя руками. Учебная игра (взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите).
27	1	6а-2.04 6б-21.03 6в-2.04 6г-21.03	6а-2.04 6б-21.03 6в-2.04 6г-21.03	Совершенствование изученных технических приемов. Штрафные броски. Учебная игра.
28	1	6а-9.04 6б-4.04 6в-9.04 6г-4.04	6а-9.04 6б-4.04 6в-9.04 6г-4.04	Совершенствование различных видов передвижения. Встречные передачи мяча. Броски мяча в движении. Учебная игра.
29	1	6а-16.04 6б-11.04 6в-16.04 6г-11.04	6а-16.04 6б-11.04 6в-16.04 6г-11.04	Основы техники и тактики игры. Ведение и передачи мяча в упражнении с тактической направленностью. Учебная игра.
30	1	6а-23.04 6б-18.04 6в-23.04 6г-18.04	6а-23.04 6б-18.04 6в-23.04 6г-18.04	Ведение мяча без зрительного контроля. Дистанционные броски. Учебная игра (групповые тактические действия в защите).
31	1	6а-30.04 6б-25.04 6в-30.04 6г-25.04	6а-30.04 6б-25.04 6в-30.04 6г-25.04	Учебная игра (проверка активности и эффективности участия учащихся в двусторонней игре).
32	1	6а-7.05 6б-16.05 6в-7.05 6г-16.05	6а-7.05 6б-16.05 6в-7.05 6г-16.05	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие двигательных качеств.
33	1	6а-14.05 6б-23.05 6в-14.05 6г-23.05	6а-14.05 6б-23.05 6в-14.05 6г-23.05	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
34	1	6а-21.05 6б-23.05 6в-21.05 6г-23.05	6а-21.05 6б-23.05 6в-21.05 6г-23.05	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.

Приложение №2 к Рабочей программе
по внеурочной деятельности 6 классы

Критерии оценивания учащихся

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности,

складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей. В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачёт включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачёт является отметочным и оценивается в соответствии с критериями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Приложение №3 к Рабочей программе
по внеурочной деятельности 6 классы

Оценочный инструментарий.
Учебные нормативы по баскетболу для уч-ся V – VI классов

Нормативы	Оценка	V класс		VI класс	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Штрафной бросок	«3»	2	2	2	2
	«4»	3	3	3	3
	«5»	4	4	5	5
Бросок в кольцо после остановки прыжком	«3»	2	2	2	2
	«4»	3	3	3	3
	«5»	4	4	5	5
Бросок в кольцо в движении	«3»	1	1	2	2
	«4»	2	2	3	3
	«5»	3	3	4	4

Учебный материал

для развития двигательных качеств: скоростно-силовых, быстроты, силы, скоростной выносливости.

1. По зрительному сигналу рывки с места на максимальной скорости на отрезки из и.п.: стойка б/б лицом, боком, спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине, животе.
2. Стартовые рывки с мячом: в соревновании с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревновании с партнером за овладение мячом.
3. Бег в колонну по одному — по постоянному зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360°, прыжки вверх, имитация передачи.
4. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от одной лицевой линии до другой.
5. Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Изменение направления в зависимости от различных зрительных сигналов учителя.
6. Бег с изменением направления на обратное. (Челночный бег)
7. В упоре лежа: перемещения влево и вправо, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.
8. Отталкивание ладонями от стены. (Расстояние увеличивать от стены постепенно)
9. В упоре лежа: отталкивание от пола руками, попеременно правой и левой.
10. Из упора лежа: передвижение по кругу, переставляя руки, ноги на месте.
11. Ходьба на руках в положении упора лежа (точка).
12. Передвижение тоже, но отталкиваться ладонями.
13. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, по наклонной плоскости вверх, по ступенькам вверх с максимальной скоростью, через скакалку.
14. Одиночные или серийные прыжки: толчком одной и двумя ногами, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца и др.).
15. Выпрыгивание из и.п.: стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 см.

16. Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующими прыжками через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленной на доступной высоте.
17. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.
18. Упражнения с резиновым амортизатором, закрепленным на гимнастическую на разных уровнях.
19. Передачи набивного мяча (2-3 кг.) различными способами: одной и двумя руками, стоя на месте и в прыжке.
20. Ходьба в полуприседе с набивными мячами в руках.
21. Передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны, с набивным мячом в руках.
22. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях.
23. Многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом.
24. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо — на быстроту и точность (соревнование).
25. Упражнения с выполнением кувырков.
 - Ловля, передачи мяча выполняются до кувырка.
 - То же, но с последующим выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами на уровне груди при беге.
 - То же, но после ловли следует бросок в корзину:
 - а) в движении; б) с добиванием.
26. Кроссы на различные дистанции (1, 2, 3 км).

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Учебный курс	Внеурочная деятельность. Юный баскетболист.
Наименование рабочей программы	Рабочая программа по внеурочной деятельности 6 классы по ФГОС ООО
Составители рабочей программы	Матыцин Константин Валерьевич, Кондрашин Дмитрий Николаевич,
УМК	Программа внеурочной деятельности учащихся разработана в соответствии с ФГОС и на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол». Учебное пособие для учителей / В.С.Кузнецов,

	Г.А.Колодницкий, - М.: Просвещение, 2013.		
Количество часов на реализацию учебной программы	б а	б б	б в, г
	34 ч. из расчёта 1 ч. в неделю	34 ч. из расчёта 1 ч. в неделю	34 ч. из расчёта 1 ч. в неделю
Цели и задачи рабочей программы	<u>Цели программы</u> Общей целью школьного образования по внеурочной деятельности является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической подготовки для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательная деятельность учебного курса «Внеурочная деятельность. Юный баскетболист.» в основной школе должна отражать <u>следующие задачи</u>: - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом; - развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов; - приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической подготовки, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;		

	- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения их к культурным ценностям, истории и современному развитию; - формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности; - воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы; - расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
--	---