

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области гимназия города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области**

Рассмотрено:
на заседании
кафедры естественно-научных
и развивающих дисциплин
Протокол № 1
от «28» 08.2020 г.

Проверено:
Зам. директора по УВР
Каменская О.Н.
«28» августа 2020 г.

Утверждено:
Приказом №303-од
от «31» августа 2020г.
Директор ГБОУ гимназии
г. Сызрани
Назаренко Ж.И.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«Спортивная радуга»
(спортивно-оздоровительное направление)

Класс: 6

Срок реализации: 1 год

Составитель: Фадеев Дмитрий Федорович,
учитель физической культуры
ГБОУ гимназия г. Сызрани

Сызрань, 2020

1. Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. понимание значения баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся. Названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичных ошибок при выполнении технических приёмов и тактических действий. Основного содержания правил соревнований по волейболу, жестов волейбольного судьи.

Метапредметные результаты:

- ***Регулятивные УУД:*** Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- ***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;
- ***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.

Предметные результаты: Способность выделять ценность здорового образа жизни при организации активного отдыха. Умение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом. Формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими

2. Содержание программы

1. Теоретические знания.

Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.

2. Средства общей физической подготовки.

Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

3. Средства специальной физической подготовки.

Правила перемещения при игре в баскетбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

4. Изучение техники и тактики игры.

Перемещения при игре в баскетбол. Техника передачи мяча. Техника бросков мяча в кольцо. Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок мяча одной рукой от головы в движении, штрафной бросок. Технико-тактические действия. Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. Игра по правилам.

3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	Теоретические знания	1	1	
2.	Средств общей физической подготовки	9		9
3.	Средств специальной физической подготовки	9		9
4.	Изучение техники и тактики игры	15		15
ИТОГО		34	1	33

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочное деятельности
«Спортивная радуга»**

№	Дата	Тема урока
1		Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в баскетбол.
2		Техника перемещения (ходьба, бег, повороты, прыжки, остановки). Развитие гибкости.
3		Обучение технике ведения мяча. Развитие скоростных способностей.
4		Отработка техники передач. Развитие скоростных способностей.
5		Совершенствование технике передачи и тактике индивидуальных действий. Силовая подготовка. Игра.
6		Групповые действия с мячом. Техника фингтов. Развитие координационных способностей
7		Комбинации различных видов ведения мяча и бросков. Броски мяча в парах с различных позиций.
8		Ведение мяча от середины площадки с изменением направления и сменой рук. Развитие выносливости.
9		Комбинации различных видов ведения мяча и бросков. Игра в трех кругах. Развитие скоростно-силовых способностей.
10		Игра «Поезд». Передача мяча «на выход».
11		Игра «Треугольник». Броски в корзину с начислением очков.
12		Игра в трех кругах. Игра «Все вместе к корзине».
13		Передачи мяча и перемещения. Игра «Передать мяч и бежать».
14		Комбинации различных видов ведения мяча и бросков. Игра в трех кругах
15		Комбинирование ведения и бросков в упражнениях. Круговая игра
16		Обучение передачам мяча как первой форме командных действий. Эстафеты.
17		Упражнения на совершенствование техники бросков. Игра «Треугольник». Броски в корзину с начислением очков.
18		Упражнения на совершенствование техники бросков. Игра

		«Треугольник».
19		Игровые упражнения с мячом. Передачи зигзагом, звёздочкой.
20		Игровые упражнения с мячом для улучшения координации движений, равновесия, ритма и т.д.
21		Удар мяча в щит; подбор его в прыжке
22		Броски мяча в парах с различных позиций. Игра в трех кругах.
23		Ведение с изменением: скорости, направления. Эстафета «Ведение мяча с конусами».
24		Упражнения на совершенствование техники бросков. Игра «Треугольник».
25		Ведение двух мячей на месте и в движении. Игра «Рыбак».
26		Свободное ведение мяча каждым игроком. Игра «Ведущий и ведомые».
27		Комбинированные упражнения: ведение мяча, передачи, броски
28		Удар мяча в щит; подбор его в прыжке; приземление; бросок.
29		Совершенствование защиты против игрока с мячом. Мини-матч 2х2 по всей площадке.
30		Игровые упражнения с мячом для улучшения координации движений, равновесия, ритма.
31		Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча и броски.
32		Упражнения на овладение мячом.
33		Индивидуальные и групповые упражнения с мячом для улучшения координации движений.
34		Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча и броски.