

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа № 125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол № 6
от «23» 03 2024 г.
Руководитель ШМО
З.Р.Сайфуллина

Согласовано
Заместитель директора
по ВР
М.Г.Старикова
«23» 03 2024 г.

Утверждаю
Директор МБОУ Школа №125
А.М. Абдразаков
Приказ № 41
«01» 04 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

« Уроки здоровья»

(основное общее образование)

Составитель: Сагидуллин М.Т.

учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 6
« 23 » 03 2024 г

1. Результат освоения курса внеурочной деятельности

«Уроки здоровья» 5 класс :

Результаты дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- 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.

Содержание с указанием форм и видов деятельности , 5 класс

1 .«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

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.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

- Групповые и командные действия в нападении.
 Групповые и командные действия в защите.
 5. Тестирование, контрольные упражнения .

Тематическое планирование 5 класс

Программный материал		Количество часов
Теоретическая подготовка		В процессе занятий
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	
2	История рождения и развития баскетбола.	
Общая физическая подготовка		На каждом занятии
1	Развитие силы	
2	Развитие быстроты	
3	Развитие выносливости	
4	Развитие ловкости	
5	Развитие гибкости	
Техническая подготовка		24
1	Стойки баскетболиста	2
2	Перемещения по площадке	2
3	Ведение мяча	6
4	Передачи мяча	6
6	Броски мяча	8
Тактическая подготовка		10
1	Групповые действия в нападении	2
2	Командные действия в нападении	4
3	Групповые действия в защите	2
4	Командные действия в защите	2
Тестирование, контрольные испытания		1
Итого		35

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол – во часов	Дата По плану
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение передачи мяча от плеча	1	
2	Совершенствование передачи мяча от плеча. Учебно – тренировочная игра.	1	
3	Совершенствование передачи мяча от груди двумя руками.	1	

4	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди.	1	
5	Обучение: стойка игрока при высоком и низком ведении	1	
6	Совершенствование: стойка игрока при высоком и низком ведении	1	
7	Совершенствование: контакт кисти ведущей руки с мячом.	1	
8	Закрепление: контакт кисти ведущей руки с мячом.	1	
9	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения.	1	
10	Закрепление: ведения мяча с изменением направления движения.	1	
11	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Учебная тренировочная игра.	1	
12	Закрепление: передача мяча на месте и в движении.	1	
13	Совершенствование: бросок двумя руками от груди. Учебно - тренировочная игра.	1	
14	Закрепление: бросок мяча двумя руками от груди.	1	
15	Совершенствование поворота при ведении мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	
16	Закрепление: Поворот при ведении мяча . Совершенствование точных бросков в движении.	1	
17	Обучение: Вышагивание , скрестный шаг, поворот. Совершенствование бросков на 1счет, на 2,3.	1	
18	Совершенствование: Вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок с места или подскоком.	1	
19	Ведение мяча :перевод мяча перед собой и за спиной .Бросок с места.	1	
20	Игра в нападении: взаимодействие 2 и 3 нападающих. Учебно-тренировочная игра.	1	
21	Бросок одной рукой в движении сверху и снизу. Учебно-тренировочная игра.	1	
22	Повороты мяча перед собой при ведении. Учебно-тренировочная игра.	1	
23	Подбор и добивание мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	
24	Совершенствование: техника передач в движении. Учебная игра.	1	
25	Ведение мяча: перевод мяча между ногами. Учебная игра.	1	
26	Взаимодействие защитников: действие в численном меньшинстве .Учебная игра 3х3.	1	
27	Взаимодействие защитников в игре: действие в численном меньшинстве.	1	
28	Контрольные упражнения. Передача мяча двумя руками от груди в мишень, ловля без отскока от пола . Учебно- тренировочная игра.	1	
29	Контрольные упражнения: 5 штрафных бросков. Учебная игра.	1	
30	Контрольные упражнения: 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага.	1	
31	Индивидуальные защитные действия: держание	1	

	нападающего с мячом в позиции игрока задней линии.		
32	Держание игрока с мячом на линии штрафного броска.	1	
33	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине. Ученая игра.4x4.	1	
34	Взаимодействие трех нападающих: Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего.	1	
35	Учет :Штрафной бросок 10 бросков .	1	

Результат освоения курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» 6 класс

Результат дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- 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.

Содержание программы с указанием форм и видов деятельности , 6 класс

1 .«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

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.
Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные упражнения .

Тематическое планирование 6 класс

Программный материал		Количество часов
Теоретическая подготовка		В процессе занятий
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	
2	История рождения и развития баскетбола.	
Общая физическая подготовка		На каждом занятии
1	Развитие силы	
2	Развитие быстроты	
3	Развитие выносливости	
4	Развитие ловкости	
5	Развитие гибкости	
Техническая подготовка		24
1	Стойки баскетболиста	2
2	Перемещения по площадке	2
3	Ведение мяча	6
4	Передачи мяча	6
6	Броски мяча	8
Тактическая подготовка		10
1	Групповые действия в нападении	2
2	Командные действия в нападении	2
3	Групповые действия в защите	2
35 часов.		

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол – во часов	Дата	
			По плану	По факту.
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Обучение передачи мяча от плеча	1		

2	Совершенствование передачи мяча от плеча. Учебно – тренировочная игра.	1		
3	Совершенствование передачи мяча от груди двумя руками. Учебная игра 3х3.	1		
4	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1		
5	Обучение: стойка игрока при высоком и низком ведении. Учебна игра.	1		
6	Совершенствование: стойка игрока при высоком и низком ведении	1		
7	Совершенствование: контакт кисти ведущей руки с мячом.	1		
8	Закрепление: контакт кисти ведущей руки с мячом.	1		
9	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения. Учебно-тренировочная ига 3х3.	1		
10	Закрепление: ведения мяча с изменением направления движения.	1		
11	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Учебная тренировочная игра.	1		
12	Закрепление: передача мяча на месте и в движении.	1		
13	Совершенствование: бросок двумя руками от груди. Учебно - тренировочная игра.	1		
14	Закрепление: бросок мяча двумя руками от груди.	1		
15	Совершенствование поворота при ведении мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		
16	Закрепление: Поворот при ведении мяча . Совершенствование точных бросков в движении.	1		
17	Обучение: Вышагивание , скрестный шаг, поворот. Совершенствование бросков на 1счет, на 2,3.	1		
18	Совершенствование: Вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок с места или подскоком.	1		
19	Ведение мяча :перевод мяча перед собой и за спиной .Бросок с места.	1		
20	Игра в нападении: взаимодействие 2 и 3 нападающих. Учебно-тренировочная игра.	1		
21	Бросок одной рукой в движении сверху и снизу. Учебно-тренировочная игра.	1		
22	Повороты мяча перед собой при ведении. Учебно-тренировочная игра.	1		
23	Подбор и добивание мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		
24	Совершенствование: техника передач в движении. Учебная игра.	1		
25	Ведение мяча: перевод мяча между ногами. Учебная игра.	1		
26	Взаимодействие меньшенстве защитников: действие в численном. Учебная игра 3х3.	1		
27	Взаимодействие защитников в игре: действие в численном меньшенстве.	1		
28	Контрольные упражнения. Передача мяча двумя	1		

	руками от груди в мишень, ловля без отскока от пола . Учебно-тренировочная игра.			
29	Контрольные упражнения: 5 штрафных бросков. Учебная игра.	1		
30	Контрольные упражнения: 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага.	1		
31	Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии.	1		
32	Держание игрока с мячом на линии штрафного броска.	1		
33	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине. Ученая игра. 4x4.	1		
34	Взаимодействие трех нападающих: Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего.	1		
35	Взаимодействие трех нападающих . Учебная игра.	1		

