

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 43
имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф. Маргелова»

<p>«Согласовано» Руководитель МО _____ /Скиданова В.Е./</p> <p>Протокол № 1 от «25» августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 43 имени В.Ф. Маргелова» _____ /Руденко М.С./</p> <p>«25» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 43 имени В.Ф. Маргелова» _____ /О.Б. Рябова /</p> <p>Приказ № 208 от 25.08.2023</p>
--	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00B58603DE12CE6110F803350D5FAA2F2D
Владелец: Рябова Оксана Борисовна
Действителен: с 06.06.2022 по 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Чемпион»

для обучающихся 2, 4 классов

Саратов, 2023

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федеральной образовательной программы начального общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2, 4 классов. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

В рамках курса внеурочной деятельности «Чемпион» учащиеся 2, 4 классов осваивают правила и технику игры «Баскетбол».

Программа внеурочной деятельности «Чемпион» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Целью программы является 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.

В рамках реализации этой общей цели программа для школьников ориентируется на решение следующих задач:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры, укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа реализуется в работе с обучающимися 2, 4 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет 40 минут. Основными формами проведения занятий являются:

- однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки игрока в баскетбол: технической, тактической или физической;
- комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка;
- целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил;
- контрольные занятия посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности обучающихся.

Взаимосвязь с программой воспитания

Воспитывающее значение кружка «Чемпион» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность;
- в развитие моральных и волевых качеств учащихся;
- в формированию социальной активности учащихся;

в формирование здорового образа жизни потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.

В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Особенности реализации программы

Личностное развитие ребёнка – главная цель педагога. Личностных результатов обучающихся педагог может достичь, увлекая школьников совместной и интересной многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Содержание программы внеурочной деятельности «Чемпион»

2, 4 классы

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Специальная подготовка

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача

мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Чемпион»

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

умение выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

организовывать места занятий в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни»;

характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

владеть основными техническими приемами;

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

формировать первичные навыки судейства;

планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных ситуаций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях.

Предметные результаты

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

приобретение необходимых теоретических знаний;

повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;

подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	ОФП Ходьба и бег	1	http://www.uchportal.ru
2	Чередование ходьбы и бега	1	http://www.uchportal.ru
3	Основные движения в ходьбе и беге	1	http://www.uchportal.ru
4	Равномерный бег.	1	http://www.uchportal.ru
5	Чередование ходьбы, бега	1	http://www.uchportal.ru
6	Бег по слабо пересеченной местности	1	http://www.uchportal.ru
7	Челночный бег. Перемещения.	1	http://www.uchportal.ru
8	Челночный бег. Остановки.	1	http://www.uchportal.ru
9	Круговая тренировка.	1	http://www.uchportal.ru
10	Круговая тренировка	1	http://www.uchportal.ru
11	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	http://www.uchportal.ru
12	Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.	1	http://www.uchportal.ru
13	Эстафеты.	1	http://www.uchportal.ru
14	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	1	http://www.uchportal.ru
15	Эстафеты.	1	http://www.uchportal.ru
16	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	http://www.uchportal.ru
17	Эстафеты.	1	http://www.uchportal.ru
18	Подвижные игры с бегом,	1	http://www.uchportal.ru

	прыжками, метаниями		
19	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1	http://www.uchportal.ru
20	Правила игры в баскетбол. Ловля мяча на месте.	1	http://www.uchportal.ru
21	Передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	1	http://www.uchportal.ru
22	Эстафеты с мячами.	1	http://www.uchportal.ru
23	Передачи мяча.	1	http://www.uchportal.ru
24	Бросок мяча.	1	http://www.uchportal.ru
25	Передвижения в стойке баскетболиста	1	http://www.uchportal.ru
26	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	http://www.uchportal.ru
27	Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	1	http://www.uchportal.ru
28	Эстафеты с мячами.	1	http://www.uchportal.ru
29	Ведение мяча на месте. Ловля в движении.	1	http://www.uchportal.ru
30	Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.	1	http://www.uchportal.ru
31	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1	http://www.uchportal.ru
32	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1	http://www.uchportal.ru
33	Ловля и передача мяча в парах, тройках	1	http://www.uchportal.ru
34	Спортивно-оздоровительное мероприятие «Оранжевый мяч»	1	http://www.uchportal.ru
Общее количество часов по программе		34	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	ОФП Ходьба и бег	1	http://www.uchportal.ru
2	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке.	1	http://www.uchportal.ru
3	Бег приставным шагом. Скоростные рывки.	1	http://www.uchportal.ru
4	Остановки.	1	http://www.uchportal.ru
5	Прыжки, повороты.	1	http://www.uchportal.ru
6	Сочетание способов передвижений	1	http://www.uchportal.ru
7	Техника поворотов в движении	1	http://www.uchportal.ru
8	Техника ловли мяча	1	http://www.uchportal.ru
9	Передача мяча двумя руками.	1	http://www.uchportal.ru
10	Передача мяча одной рукой от плеча	1	http://www.uchportal.ru
11	Передача мяча двумя рукой с отскоком от пола.	1	http://www.uchportal.ru
12	Техника передач на месте и в движении	1	http://www.uchportal.ru
13	Учет по технической подготовке	1	http://www.uchportal.ru
14	Техника передач мяча двумя руками сверху	1	http://www.uchportal.ru
15	Техника передачи мяча одной рукой снизу вперед, назад.	1	http://www.uchportal.ru
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	1	http://www.uchportal.ru
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	http://www.uchportal.ru
18	Техника отвлекающих	1	http://www.uchportal.ru

	действий на передачу		
19	Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	http://www.uchportal.ru
20	Техника выбивания мяча	1	http://www.uchportal.ru
21	Передача мяча из-за спины	1	http://www.uchportal.ru
22	Выбивание мяча при передаче.	1	http://www.uchportal.ru
23	Передача одной рукой с поворотом.	1	http://www.uchportal.ru
24	Прием нормативов по технической подготовке	1	http://www.uchportal.ru
25	Передача в движении в парах	1	http://www.uchportal.ru
26	Передачи в тройках в движении	1	http://www.uchportal.ru
27	Передачи в тройках в движении	1	http://www.uchportal.ru
28	Закрепление передач в движении	1	http://www.uchportal.ru
29	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	http://www.uchportal.ru
30	Закрепление техники передач мяча	1	http://www.uchportal.ru
31	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после передачи мяча	1	http://www.uchportal.ru
32	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1	http://www.uchportal.ru
33	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком.	1	http://www.uchportal.ru
34	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1	http://www.uchportal.ru
Общее количество часов по программе		34	

