

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации Гурьевского муниципального
округа
МБОУ "СОШ п. Васильково им. Героя Советского Союза
В.Ф.Маргелова»"

РАССМОТРЕНО

на Методическом
объединении

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом
совете

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ п.
Васильково им. Героя
Советского Союза В.Ф.
Маргелова"

_____ М.О. Максимова

Приказ № 123-11

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Юный чемпион

для обучающихся 3,4 классов

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального).
- Овладения умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдения правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления;
- Формирование умений планировать. Контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определение общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Формирование общих представлений об игре в баскетбол, о ее значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В четвертом классе на «Спортивные игры» отводится 34 часа, продолжительность занятий 40 минут.

Теоретические сведения.

История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Формы занятий:

- Соревнования;
- Эстафеты;
- Товарищеские встречи;
- Подвижные игры.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях | 1 |
| 2 | Правила баскетбола, техника и тактика игры | 1 |
| 3 | Стойка игрока. Бег. Специальные игровые упражнения | 1 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Бег с преодолениями препятствий | 1 |
| 5 | Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения | 1 |
| 7 | Передача и ловля мяча двумя руками | 1 |
| 8 | Остановка двумя шагами и прыжок | 1 |
| 9 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |
| 10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 |
| 11 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 12 | Ведение мяча в высокой стойке на месте | 2 |
| 13 | Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой | 1 |
| 14 | Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости | 1 |
| 15 | Подвижные игры. Эстафета с мячом. | 1 |
| 16 | Передача мяча в тройках | 1 |
| 17 | Бросок мяча от груди двумя руками с места | 1 |
| 18 | Бросок мяча от груди одной рукой с места | 1 |
| 19 | Бросок мяча двумя руками сверху | 1 |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом | 1 |
| 21 | Комбинация освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 22 | Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу | 3 |
| 23 | Правила мини-баскетбола | 2 |
| 24 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижная игра с мячом | 2 |
| 25 | Индивидуальная личная защита | 1 |
| 26 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |

| | | |
|-----------|-----------------------------|-----------|
| 27 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 28 | Подвижные игры и эстафеты . | 1 |
| 29 | Итоговое занятие . | 1 |
| | ИТОГО | 34 |