**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Петровская средняя общеобразовательная школа**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Чемпион»**

**4 класс**

**Программу составила:**

**учитель физической культуры**

**Пижина Светлана Александровна**

**р.п. Петровское, 2024г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:***

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

***Цели конкретизированы следующими задачами:***

***Формирование:***

* представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
* основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
  а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
  б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Занятия проводятся: 1 раз в неделю в 4 классе(34 часа в год).

* ***Общая физическая подготовка*** включает в себя упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.
* ***В технической подготовке*** особое внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и технике перемещения в условиях, приближенных к игровой обстановке, с учетом функций, выполняемых игроками.
* ***Тактическая подготовка*** включает в себя освоение и совершенствование индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанностей в команде, освоение новых групповых взаимодействий и командных действий, а также совершенствование ранее изученных коллективных действий.
* ***Игровая и соревновательная*** деятельность проводится после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.
* ***Медико-биологический контроль***

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется участковым врачом и специалистами медицинского учреждения.

К занятиям допускаются дети, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе.

Противопоказаниями к занятиям баскетбола являются:

- заболевания центральной и периферической нервной системы (в том числе психические заболевания и эпилепсия);

- заболевание мышечной системы;

- деформация костей, суставов, позвоночника;

- ревматические и врожденные пороки сердца;

- гипертоническая болезнь;

- нарушения зрения.

***Система мониторинга образовательных результатов***

*Объект мониторинга:* процесс развития физических способностей.

*Предмет мониторинга:* образовательный результат.

*Параметром* выступают физические способности.

Основными *показателями* выполнения программных требований по уровню подготовленности являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке;

- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками.

Проверка по специальной физической подготовке и элементам техники проводится в начале и конце года.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- наблюдения за обучающимися в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных приемов техники игры;

- выполнение установленных контрольных нормативов;

- систематический анализ игровой деятельности.

При совершенствовании и выполнении отдельных упражнений используется метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

**Ожидаемые результаты:**

***1-й год обучения***

*Знания:*

- знание основ техники игры: стойки, способы перемещения, способы передачи мяча, способы нападения и защиты, виды бросков и ведения мяча;

- знание гигиенических требований к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Умения и навыки:*

- владение известными современному баскетболу приемами игры и умение пользоваться ими в различных ситуациях;

- умение сочетать приемы друг с другом;

- разнообразие действий, в сочетании с различными приемами;

- способность к индивидуальным действиям и типовым взаимодействиям с партнерами.

**Содержание деятельности первого года обучения**

***Вводное занятие.***

*Основы знаний*История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий

***Техническая подготовка***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка***

Представление о командной атаке, и обороне.

***Общефизическая подготовка***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

***Парные и групповые упражнения****:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание;

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. *Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

***Игровая деятельность.*** Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций. Двухстороння игра по упрощенным правилам.

**Учебно-тематический 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Наименование разделов и тем*** | ***Всего*** | ***В том числе*** | |
| ***Теория*** | ***Практика*** |
| 1. | ***Вводное занятие*** повторение техники безопасности | **1** | **1** | - |
| **2** | **Общефизическая подготовка** | **12** | **-** | **12** |
| **3** | **Техническая подготовка** | **18** | **-** | **18** |
| 3.1 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 2 | -- | 2 |
| 3.2 | Овладение техникой ведения мяча | 6 | - | 6 |
| 3.3 | Овладение техникой ловли и передачи мяча | 6 | - | 6 |
| 3.4 | Овладение техникой бросков мяча | 2 | - | 2 |
| 3.5 | Закрепление техники и развитие координационных способностей | 1 | - | 1 |
| **4** | **Тактическая подготовка** | **2** | **-** | **2** |
| 4.1 | Нападение | 1 | - | 1 |
| 4.2 | Освоение индивидуальных защитных действий | 1 |  | 1 |
| **5** | **Игровая деятельность** | **1** |  | **1** |
|  | **Итого:** | **34** | **1** | **33** |

**Поурочное** **планирование учебного материала (4 класс).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Вводное занятие,повторение техники безопасности. |  |
| 2 | ОФП. Эстафеты и игры на спортплощадке. |  |
| 3 | ОФП. Бег с ускорениями 40-50 м. Игра «Салки» |  |
| 4 | ОФП. Виды бега и прыжков. Игра «Белки-собачки» |  |
| 5 | ОФП. Метания мяча с места и с разбега. *Игра: «*Кто дальше*»,* |  |
| 6 | ОФП. Прыжок в длину с разбега. «Перестрелка». |  |
| 7 | Индивидуальная техника. «Перевод» мяча влево и вправо. |  |
| 8 | Ведение мяча в движении и на месте, с изменением направления и скорости. |  |
| 9 | Ведение левой. Бросок с места после ведения. |  |
| 10 | Передача от груди двумя. Бросок с места после ведения. |  |
| 11 | Ведение на месте с «переводом» влево и вправо. |  |
| 12 | Передача мяча в движении. . Бросок с места. |  |
| 13 | Техника поворотов с мячом. Остановка в два шага. |  |
| 14 | Игра «Баскетбол». Упрощенные правила игры. |  |
| 15 | Техника поворотов с мячом. Передача от груди двумя |  |
| 16 | Повороты на месте с мячом. Двушажная техника. |  |
| 17 | Двушажная техника. Бросок с места после ведения. |  |
| 18 | Двушажная техника. Бросок после двойного шага. |  |
| 19 | Двушажная техника. Передача в прыжке. |  |
| 20 | Двушажная техника. Позиционное нападение |  |
| 21 | Двушажная техника. Позиционное нападение |  |
| 22 | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра по упр. правилам |  |
| 23 | Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) |  |
| 24 | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (2:2) |  |
| 25 | ОФП. Пионербол. Силовые упр. Игра «Борьба за мяч» |  |
| 26 | Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. |  |
| 27 | Борьба за отскок от щита. Зонная защита |  |
| 28 | ОФП. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега |  |
| 29 | *Штрафной бросок:* техника выполнения. |  |
| 30 | Штрафной бросок. Учебная игра по упр.правилам |  |
| 31 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  |
| 32 | ОФП. Занятие на спортплощадке. Элементы футбола. |  |
| 33 | ОФП. Занятие на спортплощадке. Элементы футбола. |  |
| 34 | Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы.Игры по выбору |  |

***Вводное занятие.*** Повторение пройденного.Правила игры. Жесты судей. ТБ

***Техническая подготовка****.*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки. Двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передача в прыжке.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных

*Штрафной бросок:* техника выполнения. Совершенствование

элементов: ловля, передача, ведение и бросок.

*Трехочковые броски:* техника выполнения.

***Тактическая подготовка****.*

*Нападение.* Позиционное нападении со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях (2:2); (3:3); (4:4); (5:5). Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1);(1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита (3:2); (2:3). Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Личная защита.

***Общефизическая подготовка.*** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 х 20—30 м; 2-3 х 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий - от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

*Подвижные игры: «*Кто дальше*»,* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «,Баскетфут», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для раз­вития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м, с постоянны изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и к животе в различных положениях к стартовой линии; то же но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10м (с общим пробеганием за одну попытку (25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгивани­ем вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

***Игровая деятельность.*** Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций. Двусторонняя игра.

**4-й год обучения, ожидаемые результаты:**

*Знания:*

- знание основных приемов техники и тактики игры;

- знание основных систем командных действий в нападении и защите.

-знание основных правил баскетбола.

*Умения и навыки:*

*-* повышение уровня функциональных возможностей, скоростно-силовой выносливости, базирующихся на хорошей физической подготовке;

- сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученного тактического материала, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

- постоянное совершенствование приемов, улучшение общей согласованности и выполнения;

- быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива;

- способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие;

- овладение разнообразными взаимодействиями с учетом условий соревнований и поведения противника;

- закрепление игровых функции, расширение навыков, обеспечивающих её выполнения