

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Ивотская средняя общеобразовательная школа
Дятьковского района Брянской области

«Рассмотрено на МО и рекомендовано к утверждению» Протокол №1 от «29» августа 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по НМР Покорская Г.В. «30» августа 2023г.
--	---

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного
направления «Оранжевый мяч» для обучающихся 3-4-х классов
учителя физической культуры
высшей квалификационной категории
Радченко Людмилы Викторовна**

Выписка верна 31.08.2023г.
Директор школы Ефремова Л.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	01A61CD44855C88DD861F21E03DFBEAE
Владелец:	Ефремова Любовь Викторовна
Действителен:	21:07:2023 - 13:10:2024

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

Ученик научится:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- уметь длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.
- владеть умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- -владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей,

имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

Ученик научиться : использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

Ученик получит возможность научиться:

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические – возможности и психологические особенности; оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ – действий игроков во время игры; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве – помощника учителя при организации коллективных действий; самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
– осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения – уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить – необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Предметные результаты

Ученик научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание тем учебного курса

Теоретическая подготовка 2 часа. Вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований баскетбола, техника безопасности, вопросы связанные с гигиеническими требованиями.

Общая физическая подготовка 6 часов. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнёром, с предметами (набивные мячи, гимнастическими палками, обручами, скалками), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий . Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка 26 часов. 1. Упражнения без мяча: прыжок вверх – вперед толчком одной и приземление на одну ногу. Передвижение приставным шагом правым, левым боком с различной скоростью. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атака против защиты. 2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперёд. Двумя руками шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой с шагом вперёд. Тоже шагом вперёд. Тоже после ведения. Передача одной рукой с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. 3. Ведение мяча на месте , в движении шагом. В движении боком. Тоже с изменением направления и скорости. Тоже с изменением высоты отскока. Правой левой рукой поочерёдно на месте. Правой и левой рукой поочерёдно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. 4. Броски мяча .Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками в баскетбольный щит после ведения мяча и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места .Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
	Теоритическая подготовка	2		
1	Вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований баскетбола	1		
2	Техника безопасности , вопросы связанные с гигиеническими требованиями	1		
	Общая физическая подготовка	6		
3	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1		
4	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1		
5	Общеразвивающие упражнения без предмета (набивным мячом) Подвижные игры с ведением мяча	1		
6	Общеразвивающие упражнения без предмета	1		
7	Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	Развитие прыгучести	1		
9	Полосы препятствий с элементами беговых и прыжковых упражнений	1		
10	Акробатические упражнения (стойка на голове, перекаты)	1		
11	Развитие выносливости	1		
12	Развитие силы рук	1		
	Тактическая подготовка	26		
13	Прыжки со скакалкой за 1 мин. Развитие прыгучести	1		
14	Стойки игрока. Перемещение в стойке игрока приставным шагом, боком	1		

15	Перемещение в стойке с по квадрату, треугольнику	1		
16	Перемещение в стойке игрока лицом и спиной вперёд. Упражнения для развития быстроты движения.	1		
17	Остановка двумя шагами и прыжком. Передвижение приставным шагом правым, левым шагом правым , левым боком с различной скоростью	1		
18	Остановка двумя шагами. Передвижение в стойке по квадрату	1		
19	Повороты без мячом и с мячом . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
20	Остановка в два шага. Повороты с мячом	1		
21	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения	1		
22	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении	1		
23	Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атака против защиты	1		
24	Работа в защитной стойке с пассивным защитником	1		
25	Ловля и передача мяча . Двумя руками от груди ,стоя на месте . упражнение для развития ловкости	1		
26	Передачи мяча в парах в движении.развитие силы рук	1		
27	Передача мяча руками от груди с шагом вперёд. Двумя руками с шагом вперёд. Двумя руками от груди в движении	1		
28	Передача с отскоком от пола на месте и в движении	1		
29	Передача мяча одной рукой с шагом вперёд. Тоже после	1		

	ведения. Передача одной рукой с отскоком от пола			
30	Ловля катящегося мяча , стоя на месте Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		
31	Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящего мяча в движении.	1		
32	Ведение мяча на месте, в движении шагом. В движении боком	1		
33	Ведение с изменением направления и скорости.	1		
34	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра в баскетбол.	1		