

РАССМОТРЕНО

на Методическом
объединении

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом
совете

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

_____ М.О. Максимова

Приказ № 93-1
от «31» августа 2023 г.

«Чемпион»
Для обучающихся 4-х 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 кружок «Чемпион» отводится 35 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	4
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	35