

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	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
2	Чередование ходьбы и бега	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3	Основные движения в ходьбе и беге	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
4	Равномерный бег.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
5	Чередование ходьбы, бега	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
6	Бег по слабо пересеченной местности	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
7	Челночный бег. Перемещения.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
8	Челночный бег. Остановки.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
9	Круговая тренировка.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
10	Круговая тренировка	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
11	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
12	Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
13	Эстафеты.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
14	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
15	Эстафеты.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
16	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
17	Эстафеты.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
18	Подвижные игры с бегом,	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>

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

**4 класс**

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

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

