



**Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»**



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Центр образования»
от 31.08.2017 года № 346

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивная секция «Мы будущие олимпийцы»
(спортивно-оздоровительное направление)
для учащихся 4а,4б, 4в класса
(11-12 лет)
Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:
Халина Т.А.,
учитель физкультуры

пгт. Пангоды
2017 г.

Содержание

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности.....4
2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм её организации и видов деятельности.....5-6
3. Тематическое планирование.....7-8

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности "Мы будущие олимпийцы" для учащихся 4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе дополнительной образовательной программы "Баскетбол для начинающих": Программа внеурочной деятельности. 1- 4 классы/авт.-сост.М.В.Васюкова, Е.А Шаповалова. -Волгоград: Учитель

Программа внеурочной деятельности **спортивной секции «Мы будущие олимпийцы»** спортивно-оздоровительное направление, по содержанию является *специализированной*, по форме организации – *личностно-ориентированной*, по времени реализации – *годовой*. Программа предназначена для школьников 11-12 лет (4 классы). Программа внеурочной деятельности **спортивной секции «Мы будущие олимпийцы»** - для обучающихся начальной школы, разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании»; требованиями стандарта второго поколения, примерной программой НОО и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности игры в баскетбол для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Актуальность. Данный учебный курс ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в баскетбол, двигательных навыков и умений, необходимых для спортивной игры.

Занятия спортом способствуют укреплению здоровья детей, развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации движений.

Научность. Содержание программы «Мы будущие олимпийцы» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Системность. Сегодняшнюю ситуацию в школе необходимо рассматривать через два очень важных принципа: «Не навреди» и «Ребёнок, ты – ценность». Такая позиция определяет новые подходы и к организации учебного процесса.

Практическая направленность сохранения и укрепления здоровья школьников. Работая с младшими школьниками, необходимо поставить перед собой цель: обеспечить физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье, то есть оптимальное развитие этих сфер личности учащихся при хороших показателях обученности.

Обеспечение мотивации Предметное содержание программы целиком взаимодействует с программой начальной школы, что позволяет решать совместные задачи и действия, которые улучшат понимание основных тем на уроках физической культуры.

Цель программы- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни; развитие интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи программы:

- 1.Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- 2.Формирование общих представлений о баскетболе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- 3.Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения баскетболу.
- 4.Изучение и совершенствование технических приемов игры.

5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств

Достигаться это будет с помощью повышения двигательной активности – биологической потребности детей. Она им необходима для нормального роста и развития. Поэтому будут включены такие формы занятий: состязания, эстафеты, товарищеские встречи.

№	Название темы	кол . часов	Формирование УУД		
			познавательные	регулятивные	коммуникативные
1	Теоретические сведения. Гигиена , врачебный контроль, предупреждение травм. Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка.	34	-формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального); -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение 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.	-формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального общества; -формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; -формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -укрепление здоровья школьников посредством физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; -совершенствование жизненно важных	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Находить её средства осуществления; -формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 её

				<p>навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;</p> <p>-развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.</p>	<p>достижения;</p> <p>формирование умения договариваться о -распределении функций и ролей в совместной деятельности,</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно -разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества</p>
--	--	--	--	---	--

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм её организации и видов деятельности

Теоретические сведения. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. (6 часов)

История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол. 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. Специальная физическая подготовка (28 часов)

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

Для реализации целей программы применяются **формы учебных занятий**: соревнования, эстафеты, товарищеские встречи, подвижные игры.

При разработке программы внеурочной деятельности основными являются вопросы, не входящие в школьный курс обучения. Именно этот фактор является значимым при дальнейшей работе с детьми, различного уровня физической подготовки.

Методы промежуточного контроля: реализация данной программы не предполагает прохождения обучающимися промежуточной и итоговой аттестаций. Однако отслеживание результатов планируется осуществлять путём проведения классные, школьные соревнования.

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	количество часов	из них теория	из них практика
1.	Теоретические сведения. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	6	6	
	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	1	1	
	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма. Влияние занятий баскетболом на организм и личность занимающихся	1	2	
	Баскетбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с баскетбольной терминологией	1	1	
	Правила баскетбола, техника и тактика игры	1	2	
2.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	28		28
	Стойка игрока. Бег. Специальные игровые упражнения	1		1
	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Бег с преодолением препятствий	1		1
	Челночный бег. Бег с преодолением	1		1

	препятствий			
	Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		1
	Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения	1		1
	Упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища	1		1
	Передача и ловля мяча двумя руками	1		1
	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1
	Повороты без мяча и с мячом	1		1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1		1
	Ведение мяча в высокой стойке на месте	1		1
	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	1		1
	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	1		1
	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	1		1
	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты «Кто лучше», «Кто больше»	1		1
	Бросок мяча от груди двумя руками с места	1		1
	Бросок мяча от груди одной рукой с места	1		1
	Бросок мяча двумя руками сверху	1		1
	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	1		1
	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	1		1
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		1
	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу	2		2
	Правила мини-баскетбола	2		2
	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижная игра с мячом	2		2
	Итоговое занятие «Чему мы научились за год»	1		1
	ИТОГО:	34 ч	6 ч	28 ч

