



**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  
«Мы будущие олимпийцы»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
для учащихся 3а,б,в классов  
(9-10 лет)  
Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:  
Парамонова О.П.,  
учитель физической культуры

п.г.т.Пангоды  
2017 г.

## Содержание

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и ви деятельности.....	4
3.	Тематическое планирование.....	6

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы будущие олимпийцы» для 3а,б,в класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе авторской программы «Баскетбол для начинающих». М.В. Васюкова, Е.А. Шаповалова. - Волгоград: Учитель.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочная деятельность «Баскетбол» для начинающих – для обучающихся начальной школы, разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», требованиями стандарта второго поколения, примерной программы НОО и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. Направление – **спортивно-оздоровительное**.

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. Программа предназначена для 7-10 лет.

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни; развитие интереса к спортивным играм, творческой самодетельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой.

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.

#### **Задачи:**

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.

### **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### *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.

#### *Специальные физические подготовка.*

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

## Результаты освоения курса

### *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 организм;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетболом;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

### *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 роле в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества.

### *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);
- овладение умениями организовать 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.

### **Формы занятий:**

- состязания;
- эстафеты;
- товарищеские встречи;
- подвижные игры.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи баскетбольные малые.
2. Мячи набивные.
3. Скакалки.
4. Корзины баскетбольные малые.
5. Гимнастические маты.

**Формы проведения итогов:** классные, школьные соревнования.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	1
2	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма. Влияние занятий баскетболом на организм и личность занимающихся	1
3	Баскетбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с баскетбольной терминологией	1
4	Правила баскетбола, техника и тактика игры	1
5	Стойка игрока. Бег. Специальные игровые упражнения	1
6	Общеобразовательные упражнения с малыми мячами. Бег с преодоление препятствий	1
7	Челночный бег. Бег с преодоление препятствий	1
8	Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
9	Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения	1
10	Упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища	1
11	Передача и ловля мяча двумя руками	1
12	Остановка двумя шагами и прыжком	1
13	Повороты без мяча и с мячом	1
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
16	Ведение мяча в высокой стойке на месте	1
17	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	1
18	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	1
19	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	1
20	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты «Кто лучше», «Кто больше»	1
21	Бросок мяча от груди двумя руками с места	1
22	Бросок мяча от груди одной рукой с места	1
23	Бросок мяча двумя руками сверху	1
24	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	1
25	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
26	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу	1
27	Правила мини-баскетбола	1
28	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижная игра с мячом	1
29	Индивидуальная личная защита	1
30	Контрольные упражнения	1
31	Подвижные игры и эстафеты. «Пятнашки» с небольшим мячом	1
32	Подвижные игры и эстафеты. Мяч соседу. Мяч на полу	1
33	Подвижные игры и эстафеты с передачей мяча в колонне стоя и сидя на	1

	скамейке	
34	Итоговое занятие «Чему мы научились за год»	1