




<p>«Рассмотрено» Заседание НМС МБОУ «СОШ № 31 им. А.П.Жданова» Протокол № <u>6</u> от <u>30.08.22г.</u> Руководитель МО Пушкова О.П. <u></u></p>	<p>«Утверждено» Приказ № <u>149</u> от <u>31.08.2022г.</u> Директор МБОУ «СОШ №31 им. А.П.Жданова» Селезнев Н.А. <u></u></p> 
--	--

**Рабочая программа внеурочных занятий
«ИЛИМпийские надежды»**

для 3-4 классов

в рамках ФГОС

**Учитель: Рябцева Оксана Геннадьевна,
I квалификационная категория**

г. БРАТСК, 2022

Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метопредметные:

- *коммуникативные* – умение использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействие со сверстниками в самостоятельной деятельности; умение самостоятельно ответить на вопросы;
- *регулятивные* – умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый контроль своих действий;
- *познавательные* – самостоятельно выделяют и формируют цели, осуществляют поиск необходимой информации (из рассказа учителя, по воспроизведению из памяти).

Предметные:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение факторов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Содержание учебного предмета

История развития баскетбола, волейбола, пионербола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов, многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Командные действия. Прием передач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Командные действия. Прием передач. Расположение игроков при приеме.

Формы организации учебных занятий

Фронтальный метод

Фронтальный метод состоит в том, что всем учащимся класса дается общее задание и они выполняют его одновременно под непосредственным наблюдением учителя. Сигнал к началу выполнения упражнения учитель дает только после того, как убедится, что задание понято.

Чтобы хорошо видеть, как каждый учащийся выполняет упражнения, учитель должен занять в зале или на площадке такую позицию, где имеется широкое поле зрения.

Посменный метод

При посменном методе задание также дается всем одинаковое, но выполняется последовательно группами (мальчики, девочки) или отделениями. Посменный метод применяют тогда, когда пропускная способность снарядов мала, когда каждому ученику при выполнении упражнения нужно обязательно оказывать помощь, когда нужен строгий контроль правильности выполнения упражнений.

Поточный метод

Упражнения выполняют последовательно друг за другом все ученики. Задание обычно для всех одинаковое, но при желании некоторым ученикам можно его усложнять или облегчать.

Групповой метод.

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу или поочередно по одному, по два самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Учитель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки.

Круговой метод

Круговой метод заключается в том, что количество мест занятий увеличивают до четырех — восьми; все отделения последовательно (по кругу) выполняют на каждой станции определенные задания.

Индивидуальный метод

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся и спортивной школе.

Частично-поисковый метод

Как уже говорилось, одним из главных путей приобщения детей к регулярным занятиям физическими упражнениями является выработка у них умения заниматься самостоятельно.

Основные виды учебной деятельности

- Игровой;
- Соревновательный;
- Выполнение заданий по усовершенствованию и развитию физических качеств;
- Написание рефератов и сообщений;
- Контроль и самоконтроль;
- Работа с учебниками (эпизодическая, не систематическая).