

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования Кузбасса
Комитет образования и науки г. Новокузнецка
МБ НОУ «Лицей № 11»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол №2
от «25» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочное деятельности

"Спортивный калейдоскоп"
(спортивно-оздоровительное направление)

1-4 классы
Срок реализации программы - 4 года

Новокузнецк, 2023

1. Результаты освоения программы «Спортивный калейдоскоп»

Достижение учащимися личностных и метапредметных результатов определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.

Первый уровень результатов – приобретение элементарных знаний и умений по избранному виду деятельности, понимание значения этих умений и игровых навыков, понимания значения занятиями физкультурой и спортом для своего здоровья.

Второй уровень результатов – получение детьми игрового и двигательного опыта, осознание правильности выбранного пути его получения. Первое практическое применение приобретенных ЗУН (школьные соревнования). Позитивное отношение школьника к выбранной деятельности будет вырабатываться тогда, когда приобретенные умения и навыки станут для ребенка объектом эмоционального переживания (ценен и полезен для команды).

Третий уровень результатов – приобретение детьми более широкого игрового и двигательного опыта. Для достижения должного уровня необходим выход в открытую общественную среду (участие в соревнованиях городского, регионального, областного масштаба и более высокого ранга).

Переход от одного уровня к другому должен быть последовательным, постепенным. Достижение трех уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых эффектов социального воспитания и дополнительного образования детей и молодежи, формирование коммуникативной, этической, социальной и гражданской компетентности.

Личностные результаты.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

2. Содержание программы

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т. д).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, метание, длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол » и т.д.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: остановка мяча, ведения мяча;

- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям:

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия, соревнование.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

3. Тематическое планирование

1 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов
Основы знаний		
1	Режим дня спортсмена.	
2	Роль физкультуры в формировании правильной осанки.	
3	История возникновения баскетбола	
Практическое содержание занятий		
1	Передвижения баскетболиста	4
2	Передачи и ловля мяча.	20
5	Встречные передачи мяча	2
6	Ведение мяча	20
9	Бросок мяча в кольцо	4
10	Сочетание действий: ловли – ведения, ловли – бросков	4
11	Развитие физических качеств	12
	Итого	66 часов

2 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов
Основы знаний		
1	Чередование труда и отдыха в режиме дня	
2	Значение витаминов для растущего организма	
Практическое содержание занятий		
1	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки	6
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте	6
3	Передачи и ловля мяча в парах в движении	4
4	Ведение мяча на месте и в движении	8
5	Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля	6

6	Владение мячом. Добивание мяча в кольцо после броска	4
7	Бросок мяча в кольцо с места	4
8	Броски мяча после ведения и остановки	4
9	Техника защиты	10
10	Тактика игры в защите и нападении	8
11	Развитие физических качеств	8
	Итого	68 часов

3 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов
	Основы знаний	
1	Профилактика плоскостопия	
2	Развитие физических качеств: ловкость	
	Практическое содержание занятий	
1	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг	6
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте	4
3	Передачи и ловля мяча в тройках, четверках	4
4	Встречные передачи мяча	4
5	Сочетание ведения и бросков мяча	4
6	Ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля	4
7	Ведение по дугам, кругам	4
8	Работа с мячом	6
9	Работа без мяча	4
10	Игровые упражнения в тройках	4
11	Бросок мяча в кольцо с места	6
12	Игра мини-баскетбол	4
13	Тактика игры в защите и нападении	10
14	Развитие физических качеств	4
	Итого	68 часов

4 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов
	Основы знаний	
1		
2	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	
3	Формирование чувства ответственности перед коллективом	
4	Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности	
5	Профилактика травматизма в спорте	
6	Физические качества и физическая подготовка	
7	Спортивные соревнования	
	Практическое содержание занятий	

1	Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг	4
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте, в движении	6
3	Встречные передачи мяча	4
4	Ведение мяча	6
5	Работа с мячом	8
6	Работа без мяча	4
7	Игровые упражнения в тройках	4
8	Бросок мяча в кольцо с места	6
9	Тактика игры в защите и нападении	14
10	Развитие физических качеств	12
	Итого	68часов