**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Сасовская средняя общеобразовательная школа N 106»**

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Заместитель директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Лаптева И.В./ | «Утверждено»  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Директор МБОУ Сасовская СОШ №106:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Боровская О.С./  Приказ № 233 от 31.08. 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительное  направление**

**«Баскетбол, волейбол»**

**4 класс**

Подготовила:

Митюшина Е.А.

учитель физической культуры

МБОУ Сасовская СОШ №106

2024 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- - рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»;

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон  «Об образовании в РФ»);

-Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. № 24 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 марта 2023 г., регистрационный № 72558), действующими до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), исанитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

-Учебного плана МБОУ Сасовская СОШ №106;

-Положения о рабочей программе, разработанного в МБОУ Сасовская СОШ №106;

-Устава МБОУ Сасовская СОШ №106.

**Место курса в учебном плане**

В четвертом классе отводится 34 часа в год; 1 час в неделю (при 34 учебных неделях) за счет часов внеурочной деятельности.

**Цель** курса внеурочной деятельности: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности младших школьников в активном движении.

**Задачи:**

**-** пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

-популяризация баскетбола и волейбола как вида спорта и активного отдыха;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом и волейболом;

-обучение технике и тактике игры в баскетбол, волейбол;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

**Результаты освоения курса  внеурочной деятельности**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

**Метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Общая характеристика курса.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол, волейбол” предназначен для учащихся 4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:4 классы- 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

           Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками;
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод
6. Метод круговой тренировки.

**Тематическое планирование 4 класс**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте. |  |  |
| 2 | 1 | Ведение мяча в движении |  |  |
| 3 | 1 | ТБ при занятиях. Ведение мяча с изменением направления движения |  |  |
| 4 | 1 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. |  |  |
| 5 | 1 | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена |  |  |
| 6 | 1 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка |  |  |
| 7 | 1 | Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка |  |  |
| 8 | 1 | Индивидуальные действия в защите в игре. |  |  |
| 9 | 1 | Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России |  |  |
| 10 | 1 | Передачи мяча в игре. Правила по  мини -баскетболу |  |  |
| 11 | 1 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  |  |
| 12 | 1 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. |  |  |
| 13 | 1 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  |  |
| 14 | 1 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  |  |
| 15 | 1 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов. |  |  |
| 16 | 1 | Индивидуальные действия в нападении в игре. Штрафной бросок. |  |  |
| 17 | 1 | Учебная игра. |  |  |
| 18 | 1 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка игрока. |  |  |
| 19 | 1 | Перемещения в стойке. |  |  |
| 20 | 1 | Верхние передачи мяча над собой. |  |  |
| 21 | 1 | Игровое занятие. |  |  |
| 22 | 1 | Верхней передачи мяча у стены. |  |  |
| 23 | 1 | Верхняя передача мяча в парах. |  |  |
| 24 | 1 | Нижняя прямая подача. |  |  |
| 25 | 1 | Игровое занятие. |  |  |
| 26 | 1 | Нижняя передача мяча у стены, в парах. |  |  |
| 27 | 1 | Приём мяча с подачи. |  |  |
| 28 | 1 | Подача и приём мяча в парах. |  |  |
| 29 | 1 | Подача и приём мяча. |  |  |
| 30 | 1 | Игровое занятие. |  |  |
| 31 | 1 | Верхняя передача мяча. |  |  |
| 32 | 1 | Атакующий удар |  |  |
| 33 | 1 | Атакующий удар |  |  |
| 34 | 1 | Учебная игра. |  |  |

Итого – 34 часа