

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет города Набережные Челны Республики Татарстан**

**МБОУ "Гимназия №29"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

\_\_\_\_\_  
Приказ №270 от «31»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам.директора по УВР**

\_\_\_\_\_  
Фазлеева Л.М.  
Приказ №270 от «31»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ  
"Гимназия №29"**

\_\_\_\_\_  
Гатауллина Л. Д.  
Приказ №270 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного курса «Чемпионы»**

Набережные Челны, 2023г.

### Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты	Личностные результаты	Результаты освоения курса внеурочной деятельности
<p>Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;</li> <li>• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</li> </ul> <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</li> <li>• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> <li>• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</li> <li>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</li> <li>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</li> <li>4. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</li> <li>5. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное,</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-значение мини-футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</li> <li>-правила безопасного поведения во время занятий мини-футболом;</li> <li>-названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;</li> <li>наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</li> <li>-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>-контрольные упражнения (двиговые тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;</li> <li>основное содержание правил соревнований по мини-футболу;</li> <li>-жесты футбольного судьи;</li> <li>игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;</li> <li>-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях мини-футболом;</li> <li>-выполнять технические приёмы и тактические действия;</li> <li>-контролировать своё самочувствие на занятиях баскетболом;</li> <li>-играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;</li> <li>-демонстрировать жесты</li> </ul>

<p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</li> <li>• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</li> </ul> <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</li> <li>• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</li> <li>• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</li> </ul> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> </ul> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</li> <li>• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных</li> </ul>	<p>культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>6. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</p> <p>7. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p> <p>8. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>	<p>футбольного судьи;</p> <p>-проводить судейство по мини-футболу.</p>
---	---	--

## Содержание курса

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
Теоретическая подготовка	<i>Возникновение, первые правила игры.</i> История возникновения баскетбола. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей. <i>Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.</i> Влияние физических упражнений на рост и развитие человека. Гигиена тела. <i>Меры безопасности.</i> Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. <i>Оборудование мест занятий.</i> Площадка для игры. Разметка и её назначение.	1
Общая физическая подготовка	<i>Бег.</i> Пробегание отрезков 10, 20, 30м. Стартовые рывки. Челночный бег. Бег спиной и боком вперед. Равномерный медленный бег 10-15 мин. <i>Прыжки.</i> Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Многоскоки. <i>Гимнастические упражнения.</i> С предметами и без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. <i>Подвижные игры.</i> С личным и групповым противоборством. <i>Эстафеты.</i> Линейные, круговые, комбинированные. С предметами. С техническими элементами баскетболиста. <i>Самостраховка.</i> Группировка при падениях. Падение перекатом вперед, назад, в стороны.	9
Техническая подготовка	<i>Стойки и перемещения.</i> Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановки после бега: шагом, прыжком, двумя шагами. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. <i>Ловля и передачи мяча.</i> Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, на месте и в движении. <i>Ведение мяча.</i> Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении шагом, с изменением направления. Попеременное ведение. <i>Броски.</i> Броски мяча двумя руками от груди с места, с отражением от щита.	14
Тактическая подготовка	<i>Индивидуальные действия.</i> Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Учебные игры в баскетбол.	10
Посещение школьных соревнований по баскетболу	Просмотр видео материалов. Посещение школьных соревнований. Краткий тактико-технический анализ игр.	по графику
ИТОГО		34

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Тема занятий	Кол-во часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						план	факт
1	Теоретическая подготовка	История баскетбола. Инструктаж по технике безопасности.	1	изучение нового материала	Возникновение, первые правила игры. Влияние физических упражнений на рост и развитие человека. Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	05.09	
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	12.09	
3	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	19.09	
4	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	26.09	
5	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра	03.10	
6	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	1	совершенствование	Прыжки на одной и двух нога на месте и с продвижением. Многоскоки. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Учебная игра	10.10	

7	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	17.10	
8	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	24.10	
9	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	07.11	
10	ОФП	Подвижные игры без разделения на команды	1	совершенствование	Игры с перемещениями игроков «Спиной к финишу», «Бег с кувырками»	14.11	
11	Теоретическая подготовка	Правила соревнований. Площадка для игры. Разметка и её назначение.	1	изучение нового материала	Правила игры в баскетбол: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей. Учебная игра	21.11	
12	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	28.11	
13	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	05.12	
14	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1	совершенствование	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	12.12	
15	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	19.12	

16	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	26.12	
17	ОФП	Самостраховка. Группировка при падениях.	1	игра	Самостраховка. Группировка при падениях. Падение перекатом вперед, назад, в стороны.	10.01	
18	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	1	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	17.01	
19	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	1	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	24.01	
20	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	1	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	31.01	
21	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	1	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	07.02	
22	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	изучение нового материала	Пробегание отрезков 40,60,100,200м. Учебная игра	14.02	
23	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	совершенствование	Кросс 1000 м. Равномерный медленный бег до 3 мин. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Учебная игра	21.02	
24	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	совершенствование	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	28.02	
25	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	совершенствование	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Учебная игра	07.03	
26	Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	1	изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	14.03	

27	Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	1	совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	21.03	
28	Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	1	совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	04.04	
29	Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	1	совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра	11.04	
30	ОФП	Линейная эстафета с предметами	1	совершенствование	Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».	18.04	
31	Техническая подготовка	Передача мяча	1	изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	25.04	
32	Техническая подготовка	Передача мяча	1	совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	02.05	
33	Техническая подготовка	Передача мяча	1	совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	16.05	
34	ОФП	Подвижные игры с передачами мяча	1	совершенствование	Подвижные игры «Художник», «Обстрел чужого поля», «Свеча», «Поймай и передай», «Живая корзина»	23.05	