

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования администрации городского округа
Солнечногорск Московской области

«Рассмотрено» на ШМК

«Утверждаю»

 Кокуева Е. В.

Директор ОУ

Протокол №1

Игнатова С.В.

от «30» августа 2023 г.

Приказ №1

от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры

4 класс

физкультурно-спортивное направление

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Чепелевская Елизавета Владиславовна
учитель физической культуры

Солнечногорск 2023

Пояснительная записка

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Цели и задачи:

Цель курса: содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

Задачи:

- познакомить учащихся с разнообразием подвижных спортивных игр;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в спортивных играх и состязаниях;
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности включает практическую деятельность детей в рамках курсов «Пионербол», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол» и «Футбол». Данные курсы направлены на развитие физических качеств, формирование основ культуры здоровья, сохранение и укрепление детского организма, на формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей. Занятия включают в себя целый комплекс физических упражнений, способствующих профилактике заболеваний опорно-двигательной и нервной системы.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны людям самого разного возраста. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством педагогики, способствуют установлению коммуникативных отношений, обогащают духовные и социальные качества детей.

Познакомить детей со спортивными играми– лучший способ вызвать интерес к активному образу жизни, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, выдумка, инициатива, импровизация, являющиеся непременным условием большинства игр, способны подарить ученику радость и эмоциональный подъём.

Программой учитываются возрастные особенности физического воспитания обучающихся начальной школы:

- недостаточность развития мышечной силы;
- некоторая неустойчивость сердечной деятельности;
- повышенный обмен веществ;
- несовершенство в координации, силе и ловкости движений;
- относительно быстрая утомляемость;
- недостаточный уровень волевых и других качеств;
- малый запас знаний о своих двигательных возможностях.

Знание этих особенностей дают нам основание для широкого применения в процессе физического воспитания подвижных игр, которые по специфичному влиянию, оказываемому на личность ребёнка, являются наиболее действенным средством воспитания.

Программа составлена для обучающихся 4-го класса – 34 часа в год (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения курса «Спортивные игры».

Личностные:

Развивать учебно-познавательный интерес к физической культуре и спорту.
Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
Развивать навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении физических упражнений и во время спортивных игр.
Осознавать значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.
Формирование физических качеств и волевых качеств в процессе занятий.
Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
Проговаривать последовательность действий на занятии.
Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
Учиться выполнять различные роли в группе.
Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

Уметь измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Формы оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса:

Четвертый год обучения

Эстафеты, «Весёлые старты», знание правил и судейства игры Пионербол, комбинации из освоенных элементов игры баскетбол, понимание правил игры баскетбол, знание жестов судьи. Знание и понимание правил игры мини-футбол.

Содержание курса.

Легкоатлетические упражнения и эстафеты – 5 часов. Выполнение беговых и прыжковых упражнений, направленных на развитие физических качеств. Знание и умение выполнять правильную передачу эстафетной палочки во время бега.

Формы организации деятельности - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), работа в парах, групповая работа и эстафеты.

Вид деятельности – физкультурно - оздоровительная.

Обще физические упражнения – 4 часов. Выполнение беговых упражнений на длинную дистанцию, развитие выносливости. Развитие силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Упражнения на перекладине.

Формы организации деятельности - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), работа в парах, групповая работа, индивидуальная работа.

Вид деятельности – физкультурно - оздоровительная.

Спортивные игры на основе баскетбола 5 часов. Изучение правил баскетбола. Приобретение навыка ведения баскетбольного мяча. Приобретение устойчивого навыка передачи и ловли мяча. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.

Формы организации деятельности - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, эстафеты.

Вид деятельности – физкультурно - оздоровительная.

Спортивные игры на основе пионербола 10 часов. Изучение правил пионербола. Приобретение навыка ловли и передачи мячей. Приобретение устойчивого навыка подачи мяча. Эстафеты с мячами. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Игра пионербол.

Формы организации деятельности - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, эстафеты.

Вид деятельности – физкультурно - оздоровительная.

Спортивные игры на основе мини-футбола - 10 часов. Развитие координационных способностей. Приобретение навыков ведения и передачи мяча. Знание правил игры мини-футбол.

Формы организации деятельности - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), игровая деятельность, групповая работа, работа в парах.

Вид деятельности – физкультурно - оздоровительная.

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема	Кол.- во часов	Дата		ЭОР/ЦОР
			план	факт	
Легкоатлетические упражнения и эстафеты 5 ч					
1.	Бег с заданной скоростью. Встречная эстафета. Игра «Вышибалы».	1	1 нед		https://resh.edu.ru
2.	Метание мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1	2 нед		https://resh.edu.ru
3.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1	3 нед		https://resh.edu.ru
4.	Эстафетный бег Командная игра	1	4 нед		https://resh.edu.ru
5.	Прыжковые и беговые эстафеты	1	5 нед		https://resh.edu.ru
Игры поиски и строевые упражнения (8 из 8 ч)					
6.	Развитие выносливости, бег на длинные дистанции	1	6 нед		https://resh.edu.ru
7.	Прыжковые и беговые упражнения. Развитие силы.	1	7 нед		https://resh.edu.ru
8.	Упражнения на перекладине. Развитие силы.	1	8 нед		https://resh.edu.ru
9.	Гимнастические упражнения. Развитие гибкости и ловкости.	1	9 нед		https://resh.edu.ru
Спортивные игры на основе футбола 10 ч.					
10.	Передвижение игрока без мяча. Остановка мяча.	1	10 нед		https://resh.edu.ru
11.	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	11 нед		https://resh.edu.ru
12.	Игра в мини-футбол.	1	12 нед		https://resh.edu.ru
13.	Удар по катящемуся мячу	1	13 нед		https://resh.edu.ru

	внешней частью подъема.				
14.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1	14 нед		https://resh.edu.ru
15.	Игра в мини-футбол.	1	15 нед		https://resh.edu.ru
16.	Удары по воротам. Футбол	1	16 нед		https://resh.edu.ru
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	17 нед		https://resh.edu.ru
18.	Обманные движения (финты)	1	18 нед		https://resh.edu.ru
19.	Учебная игра мини-футбол	1	19 нед		https://resh.edu.ru
Спортивные игры на основе пионербол 10 ч.					
20.	Передачи двумя руками от груди	1	20 нед		https://resh.edu.ru
21.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Пионербол».	1	21 нед		https://resh.edu.ru
22.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	22 нед		https://resh.edu.ru
23.	Совершенствование ловли и передачи мячей.	1	23 нед		https://resh.edu.ru
24.	Учебная игра пионербол	1	24 нед		https://resh.edu.ru
25.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	25 нед		https://resh.edu.ru
26.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	1	26 нед		https://resh.edu.ru
27.	Учебная игра пионербол	1	27 нед		https://resh.edu.ru
28.	Передачи мяча сверху в парах и в колоннах.	1	28 нед		https://resh.edu.ru
29.	Совершенствование ловли и передачи мячей.	1	29 нед		https://resh.edu.ru
Спортивные игры на основе баскетбола 5 ч.					

30.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Правила баскетбола.	1	30 нед		https://resh.edu.ru
31.	Ведение мяча, броски в кольцо	1	31 нед		https://resh.edu.ru
32.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Учебная игра.	1	32 нед		https://resh.edu.ru
33.	Учебная игра баскетбол	1	33 нед		https://resh.edu.ru
34	Эстафеты на основе баскетбола	1	34 нед		https://resh.edu.ru
	Итого	34			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597414

Владелец Игнатова Светлана Валентиновна

Действителен с 17.02.2023 по 17.02.2024