

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Александровская школа"
Красногвардейского района
Республики Крым
(МБОУ " Александровская школа")

РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании методического объединения эстетического и технологического цикла Протокол от « 28 » 08 20 20 г № 05 Руководитель А.Т.Манин	школьного учителей и спортивно- технологического цикла	И СОГЛАСОВАНО Заместитель директора В.Н. Суркова	УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Александров- ская школа» от « 28 » 08 20 20 г. № 239 Директор И. Е. Супрун
---	---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивные игры»
4 класс
Срок реализации:
2020/2021 учебный год

Составлена
учителем
физической культуры
Маниным А.Т

Александровка, 2020г.

02-08

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты	3
3. Содержание	6
4. Тематическое планирование	7

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 4 класса МБОУ «Александровская школа».

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 4 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».
4. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5от 04.09.2014г.
5. Авторская программа В.И. Лях «Физическая культура» («Школа России».
6. Сборник рабочих программ 1-4 классы. Москва, «Просвещение», 2014 г.).
7. Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе начального общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 22.06.2015г. №244 (с изменениями и дополнениями).

2. Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» выпускники 4 класса должны:

Знать:

- правила безопасности на занятиях спортивными играми.
- правила спортивных игр;
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышении ее физической подготовленности;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

Уметь:

- владеть названием и правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис) ; соблюдать правила безопасности во время занятий;
- играть и выполнять правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис) игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения,
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис);
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях;
- владеть знаниями о здоровом образе жизни, личной гигиене, режиме дня;

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностными результатами освоения обучающимися содержания освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развивать доброжелательность, дружеские отношения, отзывчивость, понимание и сопереживание одноклассников;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

Познавательные УУД:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации, проведению занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис), составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;
- выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;
- осознать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.
- уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

Регулятивные УУД:

- уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх
- адекватно воспринимать указания учителя;
- уметь правильно оценивать выполнение основных технических действий на уроке;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;
- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
- способствовать повышению общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

-уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.

-планирование и оценка своей деятельности на уроке, анализ.

Коммуникативные УУД:

-уметь вступать в диалог, продуктивно взаимодействовать с учителем ;

-участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

-воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной игровой деятельности;

-поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность, нестандартные действия в игре.

-прививать стойкий интерес к занятиям спортивными играми, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей,

-участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

-поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей, участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

Предметные УУД:

-выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх;

-уметь правильно выполнять технические действия в спортивных играх,

-моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;

-взаимодействовать в парах, в группах и в команде; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

-выявлять характерные ошибки в технике в игре;

Личностные УУД:

-создание положительного эмоционального настроения к взаимодействию учителя и обучающегося

-создают условия для понимания обучающимися задач урока;

-достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании;

-научить ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;

-формировать положительное отношение к занятиям спортивными играми;

-помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
- формирование у детей уверенности в своих силах.
- умение применять игры самостоятельно.

3. Содержание

1. Футбол – 6 часов.

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Перемещения и остановки. Ведение мяча: средней, внутренней и внешней частью подъема. Передача мяча в парах. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внешней частью подъема по неподвижному мячу. Удары головой по мячу уменьшенного веса средней частью лба. Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по воротам на точность. Отбор мяча: атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: мяча изученными способами на дальность. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой. Мини-футбол. Подвижные игры и эстафеты.

2. Гандбол – 6 часов.

Техника безопасности. Основные правила игры. Стойка игрока, передвижение; остановка двумя шагами; ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте; бросок мяча одной рукой сверху. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам.

3. Волейбол – 6 часов.

Техника безопасности. Основные правила игры.

Расположение игроков при приеме. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками над собой, у стенки, через сетку. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, в кругу. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя боковая подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», и т.д.)

Волейбол по упрощенным правилам.

4. Настольный теннис – 8 часов.

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Исходные положения, выбор места. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Упражнения с мячом и ракеткой. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Прием подачи. Учебная игра. Игра на счет. Игра у стола. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). Соревнования.

5. Баскетбол – 8 часов.

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Ускорение 5, 10, 15 м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; Стойки и перемещения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Бросок мяча с места. Передача мяча от груди. Передача одной рукой от плеча. Ловля и передача в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Выбивание мяча. Тактика игры в защите и нападении. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.). Стритбол. Учебная игра. Двусторонняя игра.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Футбол	6
2	Гандбол	6

3	Волейбол	6
4	Настольный теннис	8
5	Баскетбол	8
	ИТОГО	34