государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
начальная школа «Гармония» п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено
Методист

_____Н.Г.Поваляева
(подпись)
« 29 » августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ НШ «Гармония»
п.г.т.Безенчук

_____В.И.Шишкина
(подпись)
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности **СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** Класс 4

Количество часов по учебному плану **34 в год 1 в неделю**.

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук.

Программой *авторской, если имеется* (автор, наименование, год издания)

Направление внеурочной деятельности: **спортивно - оздоровительная**

Автор-составитель:

Астраханская О.А. – учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 5 от « 23 » августа 2023 г.

Руководитель МО_____:
(ФИО)

_____
(подпись)

C=RU, O="ГБОУ НШ ""Гармония"" п.г.т. Безенчук", CN=Директор - Шишкина В.И., E=garmoniya_nsds_bzn@samara.edu.ru
008d6da80728a89db9
2023.08.31 13:39:59+04'00'

Пояснительная записка

Актуальность программы: в настоящее время актуальность приобретают развитие новых способов образования, педагогических технологий, нацеленных на индивидуальное развитие личности, творческую инициативу, выработку навыка самостоятельности. Современное образование призвано обеспечить систематическое развитие, заложенных природой возможностей и задатков личности, их совершенствование и реализацию в деятельности. Также актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности спортивных игр. Определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия спортивными играми.

Программа направлена по увеличение двигательной активности учащихся 4 класса. Программа курса «Спортивные и подвижные игры» учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся.

Отличительная особенность программы внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» в том, что в нее включено изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и дается в трех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Также отличительной особенностью является и то, что учащиеся могут заниматься не только с педагогом в зале, но вести активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для учащихся с различной физической подготовкой

Новизна программы заключается в том, что она составлена в поддержку основной образовательной программы по физической культуре и составляет модуль «Спорт». Также новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, быстроты, силовой и беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Целью программы является воспитание и привитие навыков физической культуры учащихся и, как следствие, формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности добиться успеха, проявить себя на соревнованиях.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Категория обучающихся: учащиеся школы 10-11 лет

Кол-во часов: по 1 часу в неделю, всего 34 часа в год.

Форма обучения – очная групповая

Формы проведения занятий

Основными формами занятий внеурочной деятельности учащихся по программе «Спортивные и подвижные игры» проходят в виде:

- Спортивных и подвижных игр,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Основной принцип секции по спортивным играм – выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим ставятся следующие задачи:

Образовательные:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол, стритбол, волейбол, футбол;
- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и т.д.);
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- освоение и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков, основ спортивной техники игры в процессе регулярных занятий;
- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;

- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
  воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности;

Содержание программы

Раздел 1. Теоретические знания.

Раздел 2. Баскетбол.

Раздел 3. Стритбол

Раздел 4. Волейбол

Раздел 5. Футбол

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные и подвижные игры» является формирование следующих умений:

- овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по спортивным играм, их планирования и содержательного наполнения;

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упаржнений из баскетбола, стритбола, волейбола, футбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно - спортивному направлению «Спортивные и подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***
   - умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
   - планирование общей цели и пути её достижения;
   - распределение функций и ролей в совместной деятельности;
   - конструктивное разрешение конфликтов;
   - осуществление взаимного контроля;
   - оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
   - принимать и сохранять учебную задачу;
   - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
   - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
   - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
   - различать способ и результат действия;
   - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД*:*

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметными результатами являются:

- научатся отбирать физические упражнения, использовать естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- научатся составлять планы занятий с использование физических упражнений, разной нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Методы контроля и управления образовательным процессом – наблюдение педагога в ходе занятия, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях школы, конкурсах.

Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности	ЭОР	Форма проведения занятия
1. 2.	Раздел 1.Теоретические знания Тема 1.1Инструктаж по ТБ во время спортивных игр Тема 1.2 История возникновения спортивных игр	2ч	знакомятся с правилами поведения на занятиях спортивными играми, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с историей возникновения спортивных игр, правилами игры.	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
3.	Раздел 2.Баскетбол Тема 2.1 Ловля и передача мяча на месте и в движении.	8ч. 1ч.	ОРУ с мячом. Чередование ходьбы и бега. Работа в парах. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол»	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
4	Тема 2.2 Броски мяча в парах на точность.	1ч.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. Эстафеты мяч слева, справа, над головой.	разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах) основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	

				двумя руками от груди в основной стойке		
5	Тема 2.3 Броски и ловля мяча в парах.	1ч.	ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу, из-за головы, от плеча, от груди с ударом об пол на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай-поймай»	ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
6	Тема 2.4 Броски и ловля мяча в парах у стены.	1ч.	ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Броски и ловля мяча в парах у стены. Игра «Подвижная цель»	ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
7	Тема 2.5 Ведение мяча по прямой шагом, бегом.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах, ведение мяча по прямой шагом, бегом. Развитие координационных способностей.	2 ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
8	Тема 2.6 Ведение мяча с изменением направления	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах, ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей.	3 ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
9	Тема 2.7 Броски	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в	ловля и передача	http://school-	

	мяча в баскетбольное кольцо.		парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону, с забрасывание мяча в кольцо	collection.edu.ru/catalog/teacher/	
10	Тема 2.8 Ведение мяча.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах, ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
11	Раздел 3.Стритбол Тема 3.1 Знакомство с правилами игры Стритбол	8ч. 1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей	Знакомятся с правилами игры и историей возникновения Стритбола	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
12	Тема 3.2 Ведение мяча.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей	ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
13	Тема 3.3 Ведение мяча по прямой шагом, бегом.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах, ведение мяча по прямой шагом, бегом. Развитие координационных способностей	ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	

14	Тема 3.4 Ведение мяча с изменением направления.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей	ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
15	Тема 3.5Броски мяча в кольцо.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах, ведение мяча по прямой шагом, бегом. Развитие координационных способностей	ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
16	Тема 3.6 Прием и передача мяча.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей	ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
17	Тема 3.7Прием и передача мяча в парах.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах, ведение мяча по прямой шагом, бегом. Развитие координационных способностей	ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
18	Тема 3.8 Прием и передача мяча в тройках.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей	ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	

19	Раздел 4.Волейбол Тема 4.1 Броски мяча через волейбольную сетку.	8ч.	ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Развитие координационных способностей. Игра «Пионербол», «Волейбол»		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
20	Тема 4.2 Волейбольные упражнения.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах, перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Развитие координационных способностей. Эстафета мяч над головой. Игра «Пионербол», «Волейбол»	наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
21	Тема 4.3 Передача и прием мяча двумя руками.	1ч.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. Эстафета мяч над головой. Игра «Пионербол»	разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах)	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
22	Тема 4.4 Подача мяча.	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в парах, перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Развитие координационных способностей. Эстафета мяч над головой. Игра «Пионербол», «Волейбол	прямая нижняя подача через волейбольную сетку	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
23	Тема 4.5Прием мяча.	1ч.	ОРУ без предмета. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Игры «Волейбол», «Пионербол»	приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
24	Тема 4.6	1ч.	ОРУ с мячом. Работа в	подбрасывание и	http://school-	

	Волейбольные упражнения.		парах, перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Развитие координационных способностей. Эстафета мяч над головой. Игра «Пионербол», «Волейбол	ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону	collection.edu.ru/catalog/teacher/	
25	Тема 4.7 Броски мяча через волейбольную сетку	1ч.	ОРУ без предмета. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Игры «Волейбол», «Пионербол»	лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
26	Тема 4.8 Волейбольные упражнения.	1ч.	ОРУ без предмета. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Игры «Волейбол», «Пионербол»	приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте, приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
27	Раздел 5.Футбол Тема 5.1 Спортивная игра «Футбол»	8ч. 1ч.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Знакомство с правилами командной игры «Футбол» Выполнение упражнений:	наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	

			ведение мяча по кругу, змейкой, по коридору. Развитие скоростно-силовых качеств.	особенности их выполнения		
28	Тема 5.2 Техника паса в футболе.	1ч.	ОРУ с мячом. Выполнение футбольных упражнений в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах)		
29	Тема 5.3 Футбольные упражнения	1ч.	ОРУ с мячом. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений в диагонали. С/игра «Футбол	ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу, удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
30	Тема 5.4 Футбольные упражнения (совершенствование)	1ч.	ОРУ с мячом. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений в диагонали. С/игра «Футбол	ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу, удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
31	Тема 5.5 Тактика игры.	1ч.	Выполнение упражнений: ведение мяча по «коридору», ведение мяча по кругу, ведение мяча змейкой. Развитие скоростно-силовых	разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	

			качеств.			
32	Тема 5.6 Приемы передачи мяча.	1ч.	ОРУ с мячом. Выполнение футбольных упражнений в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
33	Тема 5.7 Тактика нападения.	1ч.	ОРУ с мячом. Выполнение футбольных упражнений в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
34	Тема 5.8 Тактика защиты.	1ч.	Выполнение упражнений: ведение мяча по «коридору», ведение мяча по кругу, ведение мяча змейкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	