

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

Проверено
Методист

_____ Н.Г.Поваляева
(подпись)
« 30 » августа 2024 г.

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

_____ В.И.Шишкина
(подпись)
Приказ №26 от «30» августа 2024 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 2024 г.

Руководитель МО _____
(ФИО)

_____ (подпись)

Пояснительная записка

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

В курс внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» 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. Учащиеся могут заниматься не только с педагогом в зале, но вести активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для учащихся с различной физической подготовкой

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.

Срок реализации программы: 1 год - 34 часа, 1 час в неделю.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

Раздел 1. Теоретические знания.

Раздел 2. Баскетбол

Раздел 4. Пионербол с элементами волейбола

Раздел 5. Футбол

Содержание программы «Спортивные и подвижные игры»

Содержание программы

Раздел: Теоретические знания.

Инструктаж по ТБ во время спортивных игр.

(Общие правила техники безопасности на занятиях спортивных и подвижных играх.

Тема 2. История возникновения спортивных игр 1ч.

Раздел: Баскетбол (16часов)

Теория: Что такое баскетбол? Основные правила игры. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Практические занятия: Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП. Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Раздел: Пионербол с элементами волейбола (8 часов)

Теория: Что такое Пионербол? Волейбол? Основные правила игры. Поддача, прием мяча.

Практические занятия: Упражнения для развития прыгучести.

Координация движений.

Специальная выносливость.

Упражнения силовой подготовки.

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.

Подбор упражнений для развития взрывной силы;

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техника выполнения нижнего приема

Техника выполнения верхнего приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Техника выполнения нападающего удара.

Техника блокирования.

Раздел: Футбол (8 часов)

Теория: Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока -Египет, Греция, Рим, Франция, Италия, Англия. Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол.

Практические занятия: Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу;

направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

.

Планируемые результаты освоения примерной рабочей программы:

личностные:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с спортивными играми;
- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

метапредметные:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и спортивными играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время занятий, соревнований;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Предметные:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «спортивные игры», «подвижные игры» характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: тактика, техника, бросок, передача, подача, пас;
- ориентироваться в видах спортивных и подвижных игр;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Обучающиеся 4 класса научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к коллективной игре и сотрудничеству;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности

4 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2

2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (Д)	1	3-4	5	4	8-13	18

Тематическое планирование

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
Теоретические знания 2 ч.					
1	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр	знакомятся с правилами поведения на занятиях спортивными играми, требованиям и к обязательному у их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
2	История возникновения спортивных игр	Знакомятся с историей возникновения спортивных игр, правилами игры.	знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе		Практическое занятие с элементами теории
Баскетбол 16ч.					
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
4	Броски мяча в парах на точность.	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 от груди в основной стойке.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
5	Броски и ловля мяча в парах.	ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу, из-за головы, от плеча, от груди с ударом об пол на	ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

		месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай-поймай»	приставным шагом в правую и левую сторону;		
6	Броски и ловля мяча в парах у стены.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
7	Ведение мяча по прямой шагом, бегом.	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;;	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
8	Ведение мяча с изменением направления	ОРУ с мячом. Работа в парах, ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей.	ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
9	Броски мяча в баскетбольное кольцо.	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, с забрасывание мяча в кольцо	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
10	Ведение мяча.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
11	Стритбол	ОРУ с мячом. Работа в	Знакомятся с правилами игры и	РЭШ	Практическое занятие с

		парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей	историей возникновения Стритбола		элементами теории.
1 2	Ведение мяча.	ОРУ с мячом. Работа в парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей	ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;		Практическое занятие с элементами теории
1 3	Ведение мяча по прямой шагом, бегом.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
1 4	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ с мячом. Работа в парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей	ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
1 5	Броски мяча в кольцо.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
1 6	Прием и передача мяча.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
1 7	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ с мячом. Работа в парах и забрасывание мяча в кольцо. Развитие координационных способностей	ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
1 8	Броски мяча в кольцо.	ОРУ с мячом. Работа в парах,	ловля и передача баскетбольного	РЭШ	

		ведение мяча по прямой шагом, бегом. Развитие координационных способностей	мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону		
Пионербол с элементами волейбола 8 часов					
1 9	Броски мяча через волейбольную сетку.	ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Развитие координационных способностей. Игра «Пионербол», «Волейбол»		РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
2 0	Волейбольные упражнения.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
2 1	Передача и прием мяча двумя руками.	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)	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
2 2	Подача мяча.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

2 3	Прием мяча.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
2 4	Волейбольные упражнения.	ОРУ с мячом. Работа в парах, перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Развитие координационных способностей. Эстафета мяч над головой. Игра «Пионербол», «Волейбол	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижение приставным шагом в правую и левую сторону	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
2 5	Броски мяча через волейбольную сетку	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
2 6	Волейбольные упражнения.	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	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
Футбол 8 часов					
2 7	Спортивная игра «Футбол»	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Знакомство с правилами командной игры «Футбол» Выполнение упражнений: ведение	наблюдает за образцами технических действий игры футбол, уточняют	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

		мяча по кругу, змейкой, по коридору. Развитие скоростно- силовых качеств.	особенности их выполнения		
28	Техника паса в футболе.	ОРУ с мячом. Выполнение футбольных упражнений в парах. Развитие скоростно- силовых качеств.	разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
29	Футбольные упражнения	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;	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
30	Футбольные упражнения (совершенствование)	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;	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
31	Тактика игры.	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)	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

3 2	Приемы передачи мяча.	ОРУ с мячом. Выполнение футбольных упражнений в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
3 3	Тактика нападения.	ОРУ с мячом. Выполнение футбольных упражнений в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
3 4	Тактика защиты.	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)	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

