

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Летуновская средняя школа»

«Утверждаю»

Директор школы:  Иванова Е.Е.

Приказ № 144 от «31» августа 2018 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

4 класс

Составитель: Швага Любовь Николаевна,
учитель физической культуры.

2018 – 2019 учебный год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 4 класса на 2018-2019 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В. И. Ляха, А.А. Зданевича. В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 34 часов (1 час в неделю, 34 рабочих недель с учетом каникулярных и праздничных дней, что соответствует годовому календарному графику школы на 2018-2019 учебный год).

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты.

Ученик научится:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Ученик получит возможность научиться:

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела); развития основных физических качеств;

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

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

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты.

Ученик научится:

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Ученик получит возможность научиться:

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса.

Основы знаний

Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.

Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи

Закаливание и его влияние на организм.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30,40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м, 3x15 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Подвижные игры на развитие физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Мяч среднему в шеренгах», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки.

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты».

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде».

Для развития ловкости: эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти без шумно», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

Спортивная игра «Пионербол».

правила игры в пионербол; передача мяча в парах, тройках;

техника подачи мяча;

комбинация из основных элементов техники передвижений.

Спортивная игра баскетбол.

овладение техникой передвижений, стоек, поворотов;

комбинация из основных элементов техники передвижений;

ловля и передача мяча от груди;

передача мяча в парах на месте и движении;

ловля и передача мяча от груди;

передача мяча в парах на месте и движении; броски мяча одной рукой; броски мяча в корзину; активные приемы защиты; персональная защита.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,

-бессюжетные подвижные игры,

- подвижные игры с элементами соревнования,
- игры большой, малой и средней подвижности,
- спортивные игры.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Основы знаний.	Во время занятий.
2	Общая физическая подготовка.	3
3	Подвижные игры.	7
4	Спортивная игра «Пионербол».	7
5	Спортивная игра баскетбол.	14
6	Эстафеты.	3
	Итого:	34

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p style="text-align: center;"><u><i>Л.Н. Швага</i></u> Швага Л.Н.</p> <p>Протокол № <u>1</u> от</p> <p>« <u>30</u> » <u>августа</u> 2018</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы по ВР</p> <p style="text-align: center;"><u><i>И.В. Соловьева</i></u> Соловьева И.В.</p> <p>« <u>31</u> » <u>августа</u> 2018г.</p>
--	---

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено
печатью
Директор МБОУ «Летуновская средняя школа»:
на 13 листах.
Е.Е.Иванова

