

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Летуновская средняя школа»

«Утверждаю»

Директор школы:  Иванова Е.Е.

Приказ № 183 от «30» августа 2019 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

4 класс

Составитель: Швага Любовь Николаевна,
учитель физической культуры.

2019 – 2020 учебный год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 4 класса на 2019-2020 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 2019-2020 учебный год).

Результаты курса внеурочной деятельности.

. **Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- *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.

Метапредметными результатами является: 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; 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.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения: 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; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными

учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы.

Основы знаний

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских спортивных школ.
3. Характеристика пионербола, правила игры, судейство.
4. Характеристика баскетбола, правила игры, судейство.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м, бег 10-12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см

Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;

- Для развития быстроты и силы: «Борьба за мяч»;
- Для развития выносливости: «Удочка», «Комбинированная эстафета», «Эстафета зверей», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;
- Для развития ловкости: «Челночная эстафета», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;
- Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках»;
- Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;
- Подвижные игры на лыжах: «Попади в ворота», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?», «Куда укажишься за два шага?».

Форма организации обучения:

-командная, малыми группами, индивидуальная.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

регулятивные УУД:

- ***определять и формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- ***прогнозировать*** последовательность действий на занятии;
- ***учить высказывать*** свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить ***работать*** по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

познавательные УУД:

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

коммуникативные УУД:



- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Тематическое планирование.

Темы, входящие в разделы примерной программы	Тематическое планирование.
<p>Правила по ТБ при проведении спортивных игр.</p> <p>Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских спортивных школ.</p> <p>Характеристика пионербола, правила игры, судейство.</p> <p>Характеристика баскетбола, правила игры, судейство.</p> <p>Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 6x10 м, бег 10-12 минут.</p> <p>Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с</p>	<p>Правила ТБ при проведении спортивных игр. Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр.</p> <p>Характеристика баскетбола, правила игры. Познакомить с развитием спортивных игр в России и за рубежом.</p> <p>Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов.</p> <p>Комбинация из основных элементов техники передвижений. Повторить комбинации основных элементов техники передвижений.</p> <p>Комбинация из основных элементов техники передвижений. Закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений.</p> <p>Ловля и передача мяча от груди. Техника ловли и передачи мяча от груди.</p> <p>Передача мяча в парах на месте и движении. Техника передачи мяча в парах.</p> <p>Броски мяча одной рукой. Техника броска мяча одной рукой.</p> <p>Броски мяча в корзину. Техника броска мяча в корзину.</p> <p>Активные приемы защиты. Персональная защита. Познакомить обучающихся с активными приемами защиты. Познакомить обучающихся с персональной защитой. Познакомить</p>

<p>места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.</p> <p>Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.</p> <p>Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация.</p> <p>Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;</p> <p>- Для развития быстроты и силы: «Борьба за мяч»;</p> <p>- Для развития выносливости: «Удочка», «Комбинированная эстафета», «Эстафета зверей», «Линейная эстафета», «Круговая</p>	<p>обучающихся с активными приемами защиты. Познакомить обучающихся с персональной защитой.</p> <p>Развитие двигательных качеств (2 часа). Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств.</p> <p>Элементы баскетбола. Познакомить обучающихся с элементами баскетбола</p> <p>П/и «Массовый баскетбол». П/и «Малый баскетбол». Повторить элементы баскетбола.</p> <p>Броски мяча в корзину. Повторить технику броска мяча в корзину.</p> <p>Двусторонние игры. Познакомить обучающихся с правилами двусторонних игр.</p> <p>Характеристика пионербола, правила игры, судейство. Познакомить с правилами игры в пионербол.</p> <p>Передача мяча в парах, тройках. Техника передачи мяча в парах, тройках</p> <p>Техника подачи мяча. Техника подачи мяча</p> <p>П/и «Пионербол. Практическое занятие»</p> <p>П/и «Пионербол». Практическое занятие</p> <p>Характеристика, волейбола, правила игры, судейство. Познакомить обучающихся с правилами игры в волейбол и правилами судейства.</p> <p>Эстафета с предметами, встречные эстафеты. Практическое занятие</p> <p>Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки</p> <p>П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча</p>
--	---

<p>эстафета», «Кто обгонит»;</p> <p>- Для развития ловкости: «Челночная эстафета», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;</p> <p>-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках»;</p> <p>-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно-неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;</p> <p>- Подвижные игры на лыжах: «Попади в ворота», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?», «Куда укатись за два шага?».</p>	<p>по кругу». Практическое занятие</p> <p>П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу». Практическое занятие</p> <p>Полоса препятствий «Разведчики». Повторить упражнения на развитие двигательных качеств.</p> <p>П/и «Передал - садись», «Два мяча». Практическое занятие</p> <p>Эстафета с предметами, встречные эстафеты. Повторить упражнения на развитие двигательных качеств.</p> <p>Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний». Практическое занятие.</p> <p>Челночная эстафета. Повторить упражнения на развитие двигательных качеств.</p> <p>Комбинированная эстафета. Повторить упражнения на развитие двигательных качеств</p> <p>Игротека подвижных игр. Практическое занятие.</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>
--	---

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p> Швага Л.Н.</p> <p>Протокол № <u>1</u> от</p> <p>« <u>30</u> » <u>августа</u> 2019г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы по ВР  Соловьева. И.В.</p> <p>« <u>30</u> » <u>августа</u> 2019г.</p>
---	---

Прогнозировано, прошнуровано и скреплено печатью

Директор МБОУ «Петуновская средняя школа»

Е. Е. Иванова.

