

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»
муниципального образования «Город Бугуруслан»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Т.А. Исаева

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР

 А.И. Люстикова

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.П. Белков

Приказ № 171

«30» августа 2024 г.



Программа внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 4

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Чертанова Т.И., учитель
физической культуры

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 31 мая 2021 г. № 286;
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций – М.: Просвещение, 2021.

Цель программы – гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления со спортивными играми.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- формирование и совершенствование навыков владения мячом индивидуально, в парах, в подвижных и спортивных играх;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- воспитание умений играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Сроки освоения программы: 1 год, где могут заниматься дети 10-11 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Занятия проходят 1 раз в неделю. Всего 34 часа.

Актуальность программы «Спортивные игры» в том, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни все более актуальной. Занятия в спортивно-оздоровительном кружке имеют большое оздоровительное значение. При выполнении заданий учащимися требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Занятия являются одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Они создают условия улучшить свою физическую подготовленность и помогают определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Данная программа ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Она ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен, также способствует укреплению здоровья, воспитанию интереса к занятиям физической культуры и спортом.

Формы занятий:

- формы аудиторных занятий: учебное занятие, эстафеты, игры;
- формы внеаудиторных занятий: соревнования.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» направлена на ознакомление, обучение и совершенствование технических приёмов в спортивных играх: баскетбол, волейбол; футбол, подвижной игре «Пионербол». В занятия включаются подвижные игры и упражнения на общую физическую подготовку (ОФП): прыжки на скакалке, упражнения на пресс, подтягивания, прыжки на скамейку. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ) в начале разделов программы.

Технические приёмы игры в футболе: стойки, передвижения без мяча и с мячом, передачи мяча, его остановки, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, игры в мини-футбол.

Технические приёмы в баскетболе: стойки, специальные передвижения без мяча, остановки; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Слушай сигнал», «Встречная передача», «Выбивалы», «Выбивалы в тройках», «Мяч в обруч», «Мяч капитану», «Перестрелка», «10 бросков», «Мини-баскетбол», «Баскетбол в 1 корзину».

Технические приёмы в волейболе: стойки, перемещения; подбрасывание и ловля мяча; подача мяча; прием и передача мяча.

Подвижные игры с элементами волейбола: «Горячий мяч», «Салки с мячом», «Мяч в зону», «Не урони мяч».

Подвижная игра «Пионербол». Ознакомление с правилами игры, стойки, передвижения. Упражнения в парах и через волейбольную сетку: передачи мяча сверху и снизу, подачи, ловля мяча и отбивание его. Тактические действия в игре. Блиц-игра по «Пионерболу».

Ожидаемые результаты реализации программы:

Личностные:

- личностные качества ребенка: трудолюбие, добросовестность, целеустремленность, самостоятельность, уважение к национальной культуре.
- формирование общей культуры личности ребенка,
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- умение обучающихся взаимодействовать и работать в коллективе, паре;
- развитие физических данных (координация, быстрота, сила и выносливость)
- оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

В результате освоения программы обучающийся будет знать:

- о правилах безопасного поведения во время коллективных и спортивных игр, эстафет;
- способы ведения, передачи, броска баскетбольного мяча в щит, в кольцо;
- виды подачи, передачи и приема волейбольного мяча через сетку;
- правила игр в пионербол, мини баскетбол.

В результате освоения программы обучающийся будет уметь:

- демонстрировать элементы и простейшие технические действия игр в пионербол, баскетбол и волейбол;
- демонстрировать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать места занятий подвижными играми с мячом, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение
1.	Технические приёмы и подвижные игры с элементами баскетбола	12
2.	Подвижная игра «Пионербол»	10
3.	Технические приёмы и подвижные игры с элементами волейбола	8
4.	Технические приёмы и подвижные игры с элементами футбола	4
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов	Дата проведения	
			4а кл.	4б кл.
Технические приёмы и подвижные игры с элементами баскетбола – 12 ч.				
1	Техника безопасности на занятиях. Перемещения и остановки.	1		
2	Ловля и передача мяча различными способами.	1		
3	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Игра «Выбивалы».	1		
4	Передача, ловля мяча, броски в кольцо. Игры: «Мяч капитану», «Перестрелка».	1		
5	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Выбивалы в тройках».	1		
6	Передачи мяча в движении. Игра «10 передач».	1		
7	Ведение мяча на месте и передачи. Игра «10 бросков».	1		
8	Броски мяча в баскетбольное кольцо с места и в движении.	1		
9	Броски мяча в кольцо разными способом. Игра «Мяч капитану».	1		
10	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
11	Игра «Мини-баскетбол в одну корзину».	1		
12	Игра «Мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1		
Подвижная игра «Пионербол» - 10 ч.				
13	Подача мяча с первой зоны. Игра в «Пионербол» по упрощённым правилам.	1		
14	Подача мяча через волейбольную сетку. Игра «Пионербол».	1		
15	Перемещения игроков. Игра «Пионербол».	1		
16	Подачи мяча в определённые зоны площадки. Игра «Пионербол».	1		
17	Подачи мяча на счёт. Игра «Пионербол».	1		
18	Передачи мяча на месте и в движении. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
19	Подачи, ловля мяча. Тактические перемещения и действия в игре «Пионербол».	1		
20	Игра «Пионербол» с обязательным пасом.	1		
21	Передачи мяча в парах и через вол. сетку. Учебная игра в «Пионербол».	1		
22	Эстафеты с элементами пионербола и с использованием в/сетки. ОФП по методу круговой тренировки.	1		

Технические приёмы и подвижные игры с элементами волейбола – 8 ч.			
23	Перемещения в стойке игрока. Упражнения с волейбольным мячом.	1	
24	Верхние передачи волейбольного мяча около стены.	1	
25	Нижние передачи волейбольного мяча около стены.	1	
26	Верхняя передача над собой. Игра «Горячий мяч».	1	
27	Верхняя передача над собой. Игра «Собачка».	1	
28	Нижняя передача перед собой. Игра «Горячий мяч» (через волейбольную сетку).	1	
29	Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Упражнения с волейбольным мячом; прыжки на скакалке.	1	
30	Верхняя и нижняя передачи в парах.	1	
Технические приёмы и подвижные игры с элементами футбола – 4 ч.			
31	Стойки, перемещения игрока-футболиста.	1	
32	Остановка, ведение футбольного мяча на месте и в движении.	1	
33	Удары по мячу. Эстафеты с элементами футбола.	1	
34	Передачи мяча. Мини-футбол.	1	