

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образованием администрации г.Ачинска

МБОУ "СШ №5 им. Марачкова А.О." г.Ачинск"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

 Храмова А.В.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СШ №5
им. Марачкова А.О."

 Остищев В.Б.
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивные игры»

Усовой Людмилы Владимировны, ИКК
для обучающихся 3 «Г» класса

**г.Ачинск,
2023 г.**

**ПРОГРАММА КУРСА
«Спортивные игры»
Пояснительная записка.**

Данная программа разработана для внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 3-4 классов

Внеурочная деятельность является важной частью физического воспитания младшего школьника и создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только его физических, но и духовных способностей, его самоопределения.

Современное образование предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, школа должна создать условия, способствующие сохранению и укреплению физического и психического здоровья, условий для самоопределения и творческой самореализации личности.

Назначение программы заключается в том, что внеурочная деятельность «Спортивные игры» является одной из форм работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Внеурочная деятельность позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для реализации в 3-4 классах начальной школы и рассчитана на 34 часа (при 1 часе в неделю) в 3 классе и 34 часа (при 1 часе в неделю) в 4 классе.

Цели:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

1. Образовательные:

- познакомить учащихся со спортивными играми через подвижные игры, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- расширять спортивный кругозор детей.

3. Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа обеспечивает достижение третьеклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *Личностные результаты*- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личные качества; сформированность основ российской гражданской идентичности;
- *Метапредметные результаты*- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные,);
- *Предметные результаты*- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению. А также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *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).

2. *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.

3. 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (3 КЛАСС)

Раздел I. Основы знаний

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Здоровье и режим дня.
3. История развития спортивных игр в России и за рубежом.
4. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке.

Раздел II. 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 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м, бег до 10 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 0,5 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Два мяча», «Не давай мяч вошедшему», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки;
- Для развития быстроты и силы: «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;
- Для развития выносливости: «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;
- Для развития ловкости: «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;
- Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом»;
- Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;
- Подвижные игры на лыжах: «Салки на марше», «На буксире», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?».

4-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (4 КЛАСС)

Раздел I. 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.

Раздел II. 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

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Торможение «Плугом» и «Упором».

Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой»

Раздел III. 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 укачишься за два шага?».

Тематическое планирование

3класс

№ п/п	Дата	Разделы программы/ темы занятий	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1		Правила ТБ при проведении спортивных игр	Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2		Здоровье и режим дня.	Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена.
3		История развития спортивных игр в России и за рубежом	Познакомить с развитием спортивных игр в России и за рубежом
4		Ловля и передача мяча от груди	Техника ловли и передачи мяча от груди
5		Передача мяча в парах на месте	Техника передачи мяча в парах
6		Передача мяча в парах в движении	Техника передачи мяча в парах
7		Броски мяча одной рукой	Техника броска мяча одной рукой
8		Броски мяча в корзину	Техника броска мяча в корзину
9		Элементы баскетбола	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
10		П/и «Массовый баскетбол»	Повторить элементы баскетбола.
11		П/и «Чинок»	Повторить элементы баскетбола.
12		П/и «Малый баскетбол»	Повторить элементы баскетбола.
13		П/и «Попади в ворота»	Развитие точности катания на лыжах
14		Встречные эстафеты	Вспомнить технику спуска в высокой и низкой стойках
15		П/и «Два мороза»	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
16		П/и «Перестрелки»	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
17		П/и «Перестрелки»	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
18		Правила игры в пионербол	Познакомить с правилами игры в пионербол
19		Передача мяча в парах, тройках	Техника передачи мяча в парах, тройках
20		Техника подачи мяча	Техника подачи мяча
21		П/и «Пионербол»	Разучивание игры.
22		П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»	Разучивание игр
23		Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки

24		Челночная эстафета	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
25		П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»	Практическое занятие
26		Полоса препятствий «Разведчики»	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
27		П/и «Передал - садись», «Два мяча»	Практическое занятие
28		Эстафета с предметами, встречные эстафеты	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
29		Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний»	Практическое занятие
30		«Не давай мяч водящему», «Третий лишний»	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
31		П/и «Пятнашки»	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
32		Челночная эстафета	Практическое занятие
33		Комбинированная эстафета	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
34		Игротека подвижных игр	Практическое занятие

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Дата	Разделы программы/ темы занятий	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1		Правила ТБ при проведении спортивных игр	Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2		Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских школ.	Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена.
3		Характеристика баскетбола, правила игры	Познакомить с развитием спортивных игр в России и за рубежом
4		Ловля и передача мяча от груди	Техника ловли и передачи мяча от груди
5		Передача мяча в парах на месте	Техника передачи мяча в парах
6		Передача мяча в парах в движении	Техника передачи мяча в парах
7		Броски мяча одной рукой	Техника броска мяча одной рукой
8		Броски мяча в корзину	Техника броска мяча в корзину
9		Элементы баскетбола	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
10		П/и «Малый баскетбол»	Повторить элементы баскетбола.
11		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
12		Передачи в парах на месте	Повторить техники передачи мяча
13		Броски мяча двумя руками	Повторить технику броска мяча двумя руками
14		П/и «Массовый баскетбол»	Повторить элементы баскетбола.
15		П/и «Малый баскетбол»	Повторить элементы баскетбола.
16		П/и «Чинок»	Повторить элементы баскетбола.
17		П/и «Кто дальше проскользит»	Повторить технику скольжения и торможения.
18		П/и «Попади в ворота»	Развитие точности катания на лыжах
19		Встречные эстафеты	Познакомить с правилами встречных эстафет
20		П/и «Салки на лыжах»	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
21		П/и «Перестрелки»	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
22		Техника подачи мяча	Техника подачи мяча
23		П/и «Пионербол»	Практическое занятие
24		П/и «Пионербол»	Практическое занятие
25		П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по	Разучивание игр

		кругу»	
26		Челночная эстафета	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
27		П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»	Практическое занятие
28		Полоса препятствий «Разведчики»	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
29		П/и «Передал - садись», «Два мяча»	Практическое занятие
30		Эстафета с предметами, встречные эстафеты	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
31		Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний»	Практическое занятие
32		«Не давай мяч водящему», «Третий лишний»	Практическое занятие
33		Челночная эстафета	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
34		Игротека подвижных игр	Практическое занятие

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Для реализации программы «Спортивные игры» необходима **материально-техническая база**:

_обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка, лыжи, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол.

Место проведения: в спортивном зале (в холодное время года), на спортивной площадке (в теплое время года).

Список литературы для обучающихся

1. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
2. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

Список литературы для учителя

1. Баранцев, С.А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
2. Геллер, Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: «Знание», 1989.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО 2004.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000.

5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от одного года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
7. Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007.

