

Муниципальное образовательное учреждение
Каменниковская средняя общеобразовательная школа



Программа по внеурочной деятельности
для обучающихся 4 класса

«Спортивные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)

составлена
учителем физической культуры
Кореляковой М.А.

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 4 класса разработана на основе программы «Спортивные игры», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ООО, в соответствии с Основной образовательной программой ООО и положением о рабочих программах МОУ Каменниковской СОШ.

В соответствии с Основной образовательной программой МОУ Каменниковской СОШ на изучение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 34 часа в год, 1 час в неделю.

Цель:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- 1) пропаганда здорового образа жизни;
- 2) популяризация баскетбола, волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- 3) формировать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми;
- 4) обучать технике и тактике;
- 5) развивать физические способности (скоростные, силовые, скоростно-силовые, координационные, гибкости и выносливости);
- 6) формировать необходимые теоретические знания;
- 7) воспитывать у детей необходимые моральные и волевые качества;
- 8) прививать организаторские навыки и привычки систематически заниматься физкультурой и спортом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью, понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- формулировать цель, выделять необходимую информацию, структурировать;
- выбирать эффективные способы решения учебной задачи, анализировать и сравнивать;
- ставить и решать проблемы; делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- строить продуктивное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управлять поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, знать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать и организовывать режим дня, организацию отдыха и досуга;
- представлять баскетбол как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их исправление;

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание курса внеурочной деятельности

Баскетбол

Броски в кольцо

-Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

- Подвижные игры. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

-Игра в защите. Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

-Игра в нападении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

-Тестирование. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированной технических умений и навыков.

-Участие в соревнованиях. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.

Волейбол

- Перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

-Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

-Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

-Прием мяча

-Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

-Индивидуальные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в защите.

-Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

-Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения занятия		Содержание (тема занятия)	Примечание
	По плану	Фактически		
I четверть				
1			Инструктаж по технике безопасности. Игра «Лапта».	
2			Передача мяча одной рукой от плеча.	
3			Перехват мяча	
4			Финт имитирующий проход влево и последующее движение вправо.	
5			Финт имитирующий проход вправо и последующее движение влево.	
6			Ведению мяча без зрительного контроля в движении. Баскетбол.	
7			Опека игрока без мяча.	
8			Опека игрока с мячом.	
II четверть				
9			Ведение мяча с изменением направления.	
10			Групповые тактические действия. Учебная игра.	
11			Двое нападающих против одного защитника.	
12			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
13			Ловля мяча – ведение мяча с изменением направления – бросок мяча в кольцо с близкого расстояния.	
14			Ловля – поворот – ведение мяча – передача мяча.	
15			Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в кольцо.	
III четверть				
16			Инструктаж по ТБ по волейболу. ОРУ. Верхняя передача над собой, вперёд, назад. Развитие координации. Учебная игра.	
17			ОРУ. Верхняя передача над собой, вперёд, назад. Развитие координации. Учебная игра.	
18			Правила игры в волейбол. ОРУ. Нижний и верхний приём мяча. Все виды передач. Развитие координации. Учебная игра.	
19			Правила игры в волейбол. ОРУ. Нижний и верхний приём мяча. Все виды передач. Развитие координации. Учебная игра.	
20			Правила игры в волейбол. ОРУ. Нижний и верхний приём мяча. 10 передач мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	
21			Правила игры в волейбол. ОРУ. Нижний и верхний приём мяча. 10 передач мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	
22			Правила игры в волейбол. ОРУ. 10 передач мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Учебная игра.	
23			Правила игры в волейбол. ОРУ. 10 передач мяча двумя	

			руками снизу в парах через сетку . Учебная игра.	
24			Правила игры в волейбол. ОРУ. 10 передач мяча двумя руками снизу в парах через сетку Учебная игра.	
25			Правила игры в волейбол. ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча. Нападающий удар по неподвижному мячу. Учебная игра.	
IV четверть				
26			Правила игры в волейбол. ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча. Нападающий удар по неподвижному мячу. Учебная игра.	
27			Правила игры в волейбол. ОРУ. Нижняя прямая подача, Учебная игра.	
28			Правила игры в волейбол. ОРУ. Нижняя прямая подача, . Учебная игра.	
29			Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём мяча. Нападающий удар по неподвижному мячу. Учебная игра.	
30			Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём мяча. Нападающий удар по неподвижному мячу. Учебная игра.	
31			Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача, Учебная игра.	
32			Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём мяча. Нападающий удар по неподвижному мячу. Учебная игра.	
33			Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём мяча. Нападающий удар по неподвижному мячу. Учебная игра.	
34			Спортивные игры по выбору учащихся.	
Итого: 34 часа				

Учебно-методическое обеспечение курса внеурочной деятельности:

1. Беляев А.В. Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро». – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
2. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов. – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., Физкультура и спорт, 2003.
4. Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
6. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
7. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
8. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020