

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации муниципального образования
"Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области"
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического
совета МАОУ «СОШ
г. Зеленоградска»
Протокол № 8
от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УВР
МАОУ «СОШ
г.Зеленоградска

Вирич В.В.

Утверждено
Директор МАОУ
«СОШ г.Зеленоградска»

Иванцова Л.М.

Рабочая программа внеурочной деятельности
« Спортивные игры »

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 3-4 класс (9-10 лет)

Срок реализации: 2023- 2024 учебный год
(3-4 классы по 34 часа)

Зеленоградск 2023

Настоящая Программа разработана в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ), с приказом Министерства образования и науки России (далее – Минобрнауки России) от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», на основе требований к результатам ФГОС НОО, с учетом изменений, внесенных приказами Минобрнауки России от 31.05.2021 №286), Уставом МАОУ «СОШ г. Зеленоградска» и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ по внеурочной деятельности.

В определении содержания программы школа руководствуется педагогической целесообразностью и ориентируется на запросы и потребности обучающихся и их родителей.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Метапредметные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

Познавательные УУД:

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного

Коммуникативные УУД:

проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргумент.

Цель: укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья всех участников.

Задачи программы:

обучающие-

- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применять их в различных по сложности условиях;

укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;

- активизировать двигательную деятельность детей;

воспитательные –

- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде.
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, и привитие гигиенических навыков и умений сплотить детский коллектив, включая в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

развивающие - развивать творческие способности; укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

Содержание курса внеурочной деятельности

Физические упражнения . Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия . Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка,

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (использование на каждом занятии в начале). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (6 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры .

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Футбол (7ч.)

Упражнения на развитие ловкости, скорости. Прыжки через препятствие. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Лапта (8 ч.)

Основные техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника удара битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание. Ловля мяча и передача в парах. Комплексные упражнения, комбинации. Передача, удары битой сверху, метание в цель. Удары по мячу, ловля его, бросок, бег с прыжками и увертываниями вырабатывают быстроту, ловкость, глазомер, меткость. Хочешь приобрести эти полезные качества – играй в лапту.

Для игры в лапту нужна ровная площадка, маленький мяч и удобная для удара по нему круглая палка – лапта.

На площадке чертятся две линии: "город" и "дом".

Играющие делятся на две равные команды. Одна из них по жребию становится "водящей", другая – "бьющей". Водящие в свободном порядке располагаются на поле между линиями "города" и "дома". Бьющая команда занимает место в "городе". Там же встает и подающий мяч игрок водящей команды.

Ударив по мячу, игрок должен перебежать из "города" в "дом" и обратно. Водящие стараются запятнать мячом перебегающих игроков. Когда это им удастся, команды меняются местами.

ОСНОВНЫЕ

ПРАВИЛА

ИГРЫ:

1. Каждый игрок бьющей команды имеет право на один удар по мячу. Если мяч плохо подброшен, удар можно не производить (делается повторная подача).
2. Право на новый удар игрок приобретает после перебежки из "города" в "дом" и обратно.
3. Если удар слабый и сделать перебежку нельзя, игрок остается в "городе" и ждет удачного удара своего партнера.
4. Если в "городе" остался всего один игрок бьющей команды, ему предоставляется право пробить по мячу три раза.
5. Перебегать можно, когда мяч находится в поле.
6. Запятнать игрока можно только в поле.
7. При попадании в перебегающего игрока бьющая команда может отыгаться, если успеет запятнать кого-либо из противников, бегущих в "город" или "дом".
8. Мяч, пойманный с лёта – "свеча" – дает право на переход водящей команды в "город".
9. Победит та команда, которая больше времени окажется бьющей.

Баскетбол (13 ч.) Ведение мяча поочередно правой и левой руками с переводами мяча справа налево. Упражнение «пила». Упражнения на совершенствование умений и навыков в бросках, ловле и передаче мяча: «Комбинация» - бросить в кольцо, снять мяч, провести и отдать пас другому игроку. «Змейка» - обводка ориентиров с касанием вершин пирамидки. «Катим и ведём» - работа одновременно двумя руками. Одной катим, а другой ведём. Передача мяча с поворотами. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслоном.

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Тематическое планирование 3-4 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Вс его час ов	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности
1	Техника передвижения. Удара по мячу ногой	1	0,5 введение, техника безопасности при игре в футбол	0,5 практическое занятие, упражнения на развитие ловкости. скорости
2	Техника передвижения. Удара по мячу ногой	1		1 Прыжки через препятствие. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; Техника передвижения.
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры Вратаря.	1		1 Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря на основе подвижной игры «Лови момент»
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		1 игра «Найди своё место», «Змейка»
5-6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	1 Беседа о тактике защиты, индивидуальных действиях игроков.	1 Упражнения на развитие скорости, работа с координационной лестницей
7	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		1 Упражнения на развитие скорости, работа с координационной лестницей
8-9	Основные техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника удара битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	2	1 Показ презентации о игре. Техника безопасности. Правила игры	1 Игра «Узнай меня», «Догони»
10	Ловля мяча и передача в парах.	1		1 Подвижная игра «Обмани», для развития координации.
11	Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1		1 Игра «Попади в цель»
12-	Ловля и передача мяча, осаливание.	2	1	1

13	Двусторонняя игра.		По шаговый разбор действий	Двусторонняя игра.
14	Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1		1 Метание в цель теннисным мячиком на разном расстоянии. «Яблочко»
15	Комплексные упражнения, комбинации	1		1 Упражнения на развитие скорости, работа с координационной лестницей
16	Закрепления навыков игры.	1		1 Мини соревнования между командами
17	Ходьба и бег.	1		1
18	Прыжки с места.	1	0.5 Видео ролик о правильном выполнении прыжка с места	0.5 Техника выполнения прыжка поэтапно. Ошибки в выполнении. Игра «Узнай меня»
19	Прыжки с места.	1		1 Закрепление навыка прыжка, с учётом ошибок
20-21	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	2	1 Техника безопасности. Беседа о правилах при броске (стойка. работа рук, работа ног	1 Метание в цель теннисным мячиком на разном расстоянии. «Метиор»
22-23	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	1 Презентация «Мой любимый вид спорта – баскетбол»	1 упражнения на скорость передвижения, игра «Тише едешь- дальше будешь»
24-25	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2	1 Видео ролик по технике владения мячом	1 Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.
26-27	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	2	1 Беседа «Разметка. Правила игры»	1 «Комбинация»
28-29	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2		2 Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения « Катим и ведём», «Змейка»
30-31	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты	2		2 Отработка

	отскока.			индивидуальных действий при обводке соперника ,изменяя высоту отскока. Упражнения на координацию.
32-33	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслоном.	2	1 Беседа о правила выставления заслона. Техника безопасности	1 Работа по группам. Игра «Не пропусти» - взаимодействие игроков с заслоном
34	Закрепление навыков игры.	1		1 Соревнование между игроками.
	Итого	34	9	25