

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №266
Закрытого административно-территориального образования
Александровск Мурманской области»

Утверждено
Приказом № 192-о.д
от « 31 » 08 2017 г

Рабочая программа по внеурочной деятельности
Спортивные игры

Спортивно-оздоровительное направление

(уровень)

4-А, 4-Б

(классы)

2017/2018 учебный год

(сроки реализации)

Разработчик:

Елина В.А.

Должность

учитель физической культуры

г. Снежногорск
2017-2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 4-го класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный N 15785), с изменениями);
- Примерной основной образовательной программы общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 266;
- Методического письма о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2017/2018 учебном году

Рабочая программа реализуется с помощью учебника:

А.П. Матвеев. Физическая культура 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций, 5-е издание, Москва «Просвещение», 2016 г.

Виды контроля успеваемости

	Виды контроля	Задачи контроля	Периодичность	Методы контроля	Способы фиксации результатов
1	Тематический контроль	Оценить результаты обучения по разделу программы	Согласно календарно-тематическому планированию	Практический контроль (выполнение двигательных действий, упражнений, физической подготовленности, пр.)	Журнал; Протокол оценки уровня физической подготовленности;
2	Промежуточный контроль	Оценить результаты обучения по итогам года	Перед окончанием учебного года	Результаты испытаний Комплекса ГТО	Журнал

Тематический и промежуточный контроль успеваемости проходит в соревновательной форме, а также в форме тестирования. Показателем успеваемости является среднеарифметическое количественных и качественных показателей оценки уровня достижений учащихся, участие в соревнованиях «Президентские состязания» и соревнованиях школьного уровня.

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 4 классе выделяется 34 часа (1 раз в неделю, по 1 часу).

Планируемым результатом реализации программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, данная рабочая программа способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки курса.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития, развития основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками занятий и элементов соревнований, осуществление их объективного частичного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов,
- выполнение технических действий из плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате обучения по программе внеурочной деятельности «Плавание» обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать значение закаливания, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях и организовывать места занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с ровесниками;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование**Выпускник научится:**

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- играть в футбол, баскетбол, пионербол.

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20м.

2. Прыжок в длину с места.

3. Бег 30м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20м.

2. Штрафные броски.

3. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка. Бег 30м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает три попытки — засчитывается лучший результат.

Челночный бег 3 x 10м.

Подтягивания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Оценка эффективности программы:

№	Показатель	Метод
1.	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач	-анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной цели; -выявление причин невыполнения упражнений; - выводы.
2.	Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков	- динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение, результаты и т.д; - сбор информации, ее оформление (анкеты, протоколы).
2.	Сохранность детского коллектива	- учет в журнале посещаемости;
3.	Удовлетворенность родителей	-индивидуальные беседы, консультации; - анализ полученной информации.

Содержание программы

Футбол:

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Правила игры в мини-футбол. Правила игры в мини-футбол.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, набивными и футбольными мячами.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в высоту. Многоскоки. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20м; челночный бег; бег на выносливость и скоростную выносливость и т.д.

Подвижные игры: «Мини-футбол по упрощенным правилам», «Отдай и выйди», «Салки с ведением мяча», «Точки» и т.д. Футбольные и комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к противнику.

Техника нападения. Техника передвижения. Ходьба, бег. Передвижения лицом вперед, вправо, влево. Бег с ускорением. Бег с остановками и изменением направления движения.

Техника владения мячом. Остановка и ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбол:

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях

баскетболом.

Правила игры в баскетбол. Правила игры в мини-баскетбол.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, набивными и баскетбольными мячами.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в высоту. Многоскоки. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20м; челночный бег; бег на выносливость и скоростную выносливость и т.д.

Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Баскетбол по упрощенным правилам», «Баскетбол без ведения», «Отдай и выйди», «Салки с ведением мяча», «Минус пять», «Тридцать три», «Точки» и т.д. Баскетбольные и комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком и двумя шагами). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Волейбол:

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе - шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «Салки без мяча», «Круговая эстафета», «Гонка мячей»,

«Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Волейбольные эстафеты», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», комбинированные эстафеты и т.д.

Основы техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) - основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.

Тематическое планирование

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.	Организация и проведение подвижных игр	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
2.	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Подвижные игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>Спортивные игры</p> <p>Общefизическая подготовка</p>	<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
---	---	--

Техническое оборудование

Для проведения занятий волейболом необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная - 1 штука.
3. Гимнастическая стенка - 6 - 8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки.
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 15 штук.
7. Мячи набивные (масса 1кг) - 15 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 2 штуки.
9. Гантели различной массы - 10 штук.

10. Мячи волейбольные - 15 штук.
11. Рулетка - 1 штука.
12. Фишки для обводки - 10 штук.
13. Обручи - 6 штук.

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами - 4 штуки.
3. Шахматные часы - 1 штука.
4. Фишки для обводки - 10 штук.
5. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
6. Скакалки - 15 штук.
7. Мячи набивные различной массы - 15 штук.
8. Гантели различной массы - 10 штук.
9. Мячи баскетбольные - 30 штук.
10. Насос ручной со штуцером - 1 штука.

Методическая литература:

1. Ж.К Холодов, В.С Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Академия, 2003г.;
2. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М. : Просвещение, 2012. – 77 с.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.
4. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.
5. «Спортивные игры» Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портонова. М., Академия, 2002г.;
6. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., terra-Спорт, 2000г.;
7. Е.Н.Гогун, Б.И.Мартынов. Психология физического воспитания и спорта. М., Академия, 2002г.;
8. Г.Чайцев, И.В.Пронина. Новые технологии физического воспитания школьников. М., Аркти, 2007г.;
9. Е.М.Лапицкая. «Конституционный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья». Мурманск, Пазори, 2004г.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	
				План	Фактически
1	Подвижные игры	Легкоатлетические эстафеты	Выполнение правил		
2	Подвижные игры	Легкоатлетические эстафеты	Выполнение правил		
3	Подвижные игры	Легкоатлетические эстафеты	Выполнение правил		
4	Подвижные игры	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	Выполнение правил, страховка		
5	Подвижные игры	Легкоатлетические эстафеты	Выполнение правил игр		
6	Подвижные игры	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	Выполнение правил, страховка		
7	Подвижные игры	Легкоатлетические эстафеты	Выполнение правил игр		
8	Подвижные игры	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	Выполнение правил, страховка		
9	Футбол	Удар по неподвижному мячу	Корректировка техники		
10	Футбол	Остановка и ведение мяча	Корректировка техники		
11	Футбол	Элементы игры	Выполнение правил		
12	Футбол	Удар по катящемуся мячу	Корректировка техники		
13	Футбол	Остановка и ведение мяча	Корректировка техники		
14	Футбол	Элементы игры	Выполнение правил		
15	Развитие физических качеств	Подвижные игры с элементами спортивных игр, их организация и проведение.	Фронтальный опрос		
16	Баскетбол	Специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски	Корректировка техники		
17	Баскетбол	Специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски	Корректировка техники		
18	Баскетбол	Элементы игры (мяч капитану)	Выполнение правил		
19	Баскетбол	Специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски	Корректировка техники		
20	Баскетбол	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	Выполнение правил, страховка		
21	Баскетбол	Специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски	Корректировка техники		
22	Баскетбол	Элементы игры (мяч капитану)	Выполнение правил		
23	Подвижные игры	Игровые задания с использованием упражнений на	Выполнение правил, страховка		

		внимание, силу, ловкость, координацию.			
24	Волейбол	Подбрасывание мяча, подача мяча.	Корректировка техники		
25	Волейбол	Подбрасывание мяча, подача мяча.	Корректировка техники		
26	Волейбол	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	Выполнение правил, страховка		
27	Волейбол	Прием и передача мяча	Корректировка техники		
28	Волейбол	Прием и передача мяча	Корректировка техники		
29	Волейбол	Элементы игры, эстафеты	Выполнение правил		
30	Самостоятельные игры и развлечения	Подвижные игры с элементами спортивных игр, их организация и проведение.	Фронтальный опрос		
31	Волейбол	Элементы игры, эстафеты	Выполнение правил		
32	Подвижные игры	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.	Выполнение правил, страховка		
33	Подвижные игры	Легкоатлетические эстафеты	Выполнение правил игр		
34	Подвижные игры	Легкоатлетические эстафеты	Выполнение правил игр		
	Итого: 34 часа				