

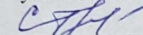
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
МБОУ «Гимназия 25» города Курска**

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении  
учителей физической культуры и  
ОБЖ МБОУ «Гимназия №25


Протокол № 1от «28» 08.2023г

Руководитель МО

 Бредихина С.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Назарова О.В

УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУ

«Гимназия №25» города Курска

от « 01» 09.2023г № 261

Директор гимназии



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса

внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

**уровень образования** НОО 4 класс

**срок реализации** :1год

**количество часов** 170

**Составитель:** Варавин С.В., учитель физической культуры МБОУ  
«Гимназия» №25 г. Курска

Курск ,2023г.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности по «Спортивным играм» для 4 класса составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования».

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положен личностно-ориентированный подход, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, игровые технологии.

Программа внеурочной деятельности по «Спортивным играм» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в гимназии. Программа состоит из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Данный курс рассчитан на учащихся среднего уровня образования 10-11 лет, 5 часов в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 170 часов.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результат участия в соревнованиях.

#### **Футбол 56 часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

#### **Волейбол 57 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Приём мяча: сверху двумя руками, снизу

двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

### **Баскетбол 57 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>	
<p><b>История физической культуры.</b></p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p> <p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p><b>Физическое развитие человека.</b> Характеристика его основных показателей</p> <p>Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p><b>Правила соревнований,</b></p> <p>Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр ,применяют их на практике.</p>
<b>Физическое совершенствование (170 ч)</b>	
<b>Футбол 56 часов</b>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока</p> <p>Перемещение в стойке</p> <p>Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,</p>

<p>головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Волейбол 57часов</b></p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волейбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Баскетбол. 57часов</b></p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

## Тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Кол-во часов
	<b>Футбол</b>	<b>56</b>
1	Инструктаж по ТБ при занятиях футболом. Техника передвижения. Оказание первой мед помощи при травмах.	2
2-6	Остановка мяча. Ведение мяча.	10
7-10	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..	10
11-14	Техника игры вратаря	10
15-19	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	10
20-24	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	6
25-30	Учебная игра	8
	<b>Волейбол</b>	<b>57</b>
31-	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Техника нападения. Действия без мяча.	2
10-11	Перемещения и стойки.	8
12-14	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	6
15-17	Передача на точность. Встречная передача.	5
18-20	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	5
21-22	Подача сверху	5
23-24	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	5
25-26	Техника защиты. Блокирование.	5
27-29	Групповые действия игроков.	6
30-32	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	5
33-35	Командные действия. Прием подач.	3
36-38	Контрольные игры и соревнования.	2
	<b>Баскетбол.</b>	<b>57</b>
39-41	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	4
42-44	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	6
45-47	Техника нападения.	8
48-50	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	6

51-53	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	8
54-56	Броски мяча двумя руками с места.	5
57-59	Штрафной бросок	5
60-62	Бросок с трех очковой линии.	5
63-65	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	5
66-68	Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>170</b>

### **5. Формы контроля**

Контроль освоения курса «Спортивные игры» внеурочной деятельности осуществляется через участия в соревнованиях и контрольных нормативах сдачи ГТО