

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ГОРОДА ВЯЗНИКИ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ»



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 4»

 Афонина Л.Ю.

Приказ № 191 от 30.08.2019

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

4 Б класс

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- программы В.И. Ляха
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010;
- Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании» (в редакции Федерального закона от 01.09 2013);
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ.

- Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста (1 – 4 класс).
- Проводится 1 час в неделю, всего 33 часа в 1 классе и 34 часа во 2 – 4 классах.

Спортивные игры – универсальный раздел программы, позволяющий равномерно развивать кондиционные и координационные физические качества, обучать командным и групповым взаимодействиям, воспитывать умения взаимодействовать в коллективе. Трудно переоценить мотивационную составляющую занятий спортивными играми, при которых легко поддерживать положительный эмоциональный фон занятий. В сочетании с доступными упражнениями на развитие физических качеств, рационально построенной системе подводящих подвижных игр, занятия спортивными играми помогут ребёнку стать сильнее, быстрее, а главное мотивированнее к жизни.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию к сохранению и приумножению здоровья посредством занятий основами спортивных игр.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями ;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление,
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

При проведении занятий можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформировано начальное представление о культуре движения - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Учебно-тематический план (сетка часов)

Раздел программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний	В процессе занятий			
Тестовые упражнения	1	2	2	2
Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетики	6	4	2	-
Упражнения на развитие физических качеств	8	8	8	8
А) Быстроты	2	2	2	2
Б) Силы	2	2	2	2
В) Гибкости	2	2	2	2
Г) Выносливости	2	2	2	2
Упражнения на технику владения баскетбольным мячом	4	4	4	4
Подвижные игры на основе баскетбола	2	4	4	4
Упражнения на технику владения волейбольным мячом	4	3	3	2
Подвижные игры на основе волейбола	2	3	3	4
Упражнения на освоение техники игры в лапту	2	2	2	2
Учебная игра («Метательная лапта», мини-лапта, игра по упрощённым правилам)	4	4	6	6
Итого по программе	33	34	34	34

Содержание программы

Основы знаний: правила поведения и техника безопасности на занятиях, краткая история Комплекса ГТО, история создания и развития волейбола, баскетбола, лапты, правила самостоятельных занятий.

Тестовые упражнения: оценка уровня развития физических качеств, необходимых в спортивных играх – прыжок в высоту с места, прыжок в длину с места, бег 5*10 м.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков, челночный бег, упражнения с мячом на быстроту выполнения, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие силы: специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения с отягощением в виде веса собственного тела.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения в активной и пассивной гибкости

Упражнения на развитие выносливости: упражнения на развитие общей и специальной выносливости

Упражнения на технику владения баскетбольным мячом: передача и ловля мяча на месте и в движении, от груди и плеча, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, шагом и бегом, правой и левой рукой; бросок мяча с места, с отскоком от щита, бросок после ведения

Подвижные игры на основе баскетбола: эстафеты с баскетбольными мячами, салки с мячом, круговые эстафеты, «Не давай мяч водящему», «10 передач», «Мяч ловцу», мини-баскетбол

Упражнения на технику владения волейбольным мячом: бросок и ловля мяча над собой, в парах; передача мяча двумя сверху и двумя снизу над собой и в парах; нижняя боковая и нижняя прямая подача; приём мяча после набрасывания и подачи; бросок мяча через сетку в опорном и безопорном положении

Подвижные игры на основе волейбола: «Вышибалы», «Снежки», «Охотники и утки», «Перестрелка», пионербол, пионербол с элементами волейбола

Упражнения на освоение техники игры в лапту: виды ударов (снизу, сверху, сбоку), броски мяча на дальность, в неподвижную и движущуюся цель

Учебная игра в лапту: практическое освоение игр «Метательная лапта», мини-лапта, лапта по упрощённым правилам

**Поурочное планирование
4 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Краткая история Комплекса ГТО	1
2	Выполнение тестовых упражнений: прыжки с места в длину и высоту, челночный 5*10 м	1
3	Метание по движущейся цели. Игровые задание в лапте	2
4	Учебная игра в мини-лапту	3
5	Развитие быстроты. Повторный бег	1
6	Развитие силы. Кроссфит	1
7	Развитие выносливости. Степ-тренировка	1
8	Развитие гибкости. Стрейтчинг	1
9	Передача и ловля в парах на месте и в движении. Эстафеты	1
10	Ведение по прямой и изменением направления. Индивидуальные упражнения. «10 передач»	1
11	Бросок мяча с ближней и средней дистанции. Бросок после ведения	2
12	Бросок после передачи и ведения. «Мяч ловцу»	1
13	Учебная игра в мини-баскетбол	3
14	Упражнения с набивными мячами. «Перестрелка»	1
15	Передача двумя руками сверху. Пионербол	2
16	Нижняя прямая и боковая подача. Пионербол	2
17	Приём мяча двумя снизу. Пионербол с использованием подачи	1
18	Развитие быстроты. Специальные упражнения	1
19	Развитие силы. Секреты подтягивания	1
20	Самостоятельные занятия для телосложения	1
21	Развитие выносливости. Кроссовый бег	1
22	Развитие гибкости. Маховые упражнения	1
23	Выполнение тестовых упражнений: прыжки с места в длину и высоту, челночный 5*10 м	1
24	Учебная игра в мини-лапту	3

Методическая литература.

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1990г.
2. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
3. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.
4. В.И Лях. Программа по физической культуре . 1 – 11 классы. М. «Дрофа», 2014 г.