

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

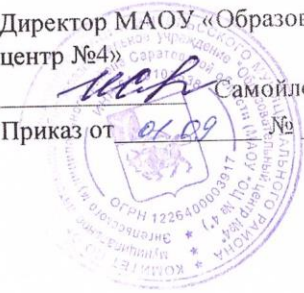
«Образовательный центр №4»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от « 31 » 08 № 1
Руководитель ШМО Гуз
Гузеве Н.А.

СОГЛАСОВАНО.
заместитель директора по УВР
И.В. Самойлова
« 01 » 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО.
Директор МАОУ «Образовательный центр №4»
И.В. Самойлова
Приказ от 01.09 № 190



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Название «Спортивные игры»

Направление спортивно-оздоровительное

Класс 3

Составитель: Устюжанина Татьяна Дмитриевна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре разработана для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию комплексной программы по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения. В основу структуры рабочей программы для секции «Спортивные игры», положена программа, рекомендованная Департаментом образования. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности, секции «Спортивные игры» относится к спортивно оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая. На изучение данной программы отводится 1 час в неделю, 36 часов в год.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные УУД:

- 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.

Метапредметные :

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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 учётом требований её 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.

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Месяц	Наименование раздела	Количество	
		Практические занятия (час)	Теоретические занятия
Сентябрь-Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части
Сентябрь	Спортивная игра «Пионербол»	4	
Октябрь	Спортивная игра «Мини-футбол»	2 1	
Ноябрь	Спортивная игра «Баскетбол»	6	
Декабрь	Спортивная игра «Волейбол»	2 3	
Январь	Спортивная игра «Гандбол»	3	
Февраль	Спортивная игра «Баскетбол»	4	
Март	Спортивная игра «Волейбол»	4	
Апрель	Спортивная игра «Мини-футбол»	1 3	
Май	Спортивная игра «Пионербол»	3	
Всего часов:		36	

4. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Коль-во часов	По плану 4А	По факту
Пионербол				
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	04.09	
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока.	1	11.09	
3	Перемещения в стойке приставными шагами. Игра «Перестрелка».	1	18.09	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	1	25.09	
5	Подвижные игры и эстафеты.	1	02.10	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	09.10	
Мини-футбол				
7	Правила Т.Б. на уроках футбола. Задачи на год.	1	16.10	
8	Остановка и передача мяча в парах. Упр.ОФП.	1	23.10	
9	Разучивание техники ведения внутренней части стопы.	1	30.10	
10	Разучивание техники ведения и передачи мяча. Эстафеты.	1	06.11	
11	Остановка и передача мяча в парах. Игра «Не давай мяч водящему». Упр. ОФП	1	13.11	
12	Разучивание удара по мячу внутренней части стопы. Эстафеты.	1	20.11	
13	Совершенствование удара по мячу внутренней части стопы. Игра «Не давай мяч водящему».	1	27.11	
14	Удары подъёмом стопы по мячу-разучить. Игровые действия.	1	04.12	
15	Упражнения ОФП. Стартовые ускорения из различных положений. Игровые действия.	1	11.12	
Баскетбол				
16	Техника безопасности во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	1	18.12	
17	Передвижения с мячом.	1	25.12	
18	Упражнения с мячом.	1	15.01	
19	Ведение мяча на месте.	1	22.01	
20	Передача мяча.	1	29.01	

21	Ведение в движении.	1	05.02	
22	Игра «Не давай мяч водящему»	1	12.02	
23	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	1	19.02	
24	Игра «Мяч капитану»	1	26.02	
25	Игра 3*3	1	04.03	
	Волейбол			
26	Правила игры. Игровое занятие.	1	11.03	
27	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	18.03	
28	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	25.03	
29	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	01.04	
30	Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	08.04	
	Гандбол			
31	Правило игры. Игровое занятие.	1	15.04	
32	Игровые упражнения	1	22.04	
33	Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	1	29.04	
34	Общая физическая подготовка.	1	06.05	
	Мини-футбол			
35	Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу.	1	13.05	
36	Правила игры. Удар по мячу с подачи.	1	20.05	
	Итого:	36		

5. Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам. (отдельно для девочек и мальчиков).

I I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	8.00	9.30	9.10	8.20
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

6.Методическое обеспечение и литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).