**Российская Федерация**

**Отдел образования**

**Администрации Целинского района Ростовской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кировская средняя общеобразовательная школа №2**

**(МБОУ Кировская СОШ №2)**

347763, п.Вороново, Целинский район, Ростовская область, ул. Озерская, 2

ИНН: 6136008488 ОРГН: 1036136000097

Тел. 8(863-71)9-43-33 E–mail: school2kirovskaya@yandex.ru

|  |
| --- |
|  «УТВЕРЖДАЮ»Директор МБОУ Кировская СОШ №2 Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. ДерлышПриказ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_М.П. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|  |
| --- |
| По курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» |
|  (указать учебный предмет, курс) |
| Уровень общего образования (класс) 4 |
| основное общее |
|  (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса) |
| Количество часов: 34 |
| Педагог дополнительного образования: Конькова Наталья Геннадьевна |
|  (ФИО) |
| Направление внеурочной деятельности |
| Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы |
|  |

п. Вороново, 2024 год

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать, как можно более высокие спортивные результаты.
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

*Программа разработана* с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сензитивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила).

**Цель программы:**

создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей.

**Задачи:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
* популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
* обучение технике и тактике спортивных игр;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основой внеурочной деятельности «Спортивные игры» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Новизна** данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

**Целесообразность и актуальность программы** 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.

**Описание места программы в учебном плане.**

Программа курса «Спортивные игры» адресована учащимся 4 класса и рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы организации внеурочной деятельности**

Занятия проходят в различных формах:

* групповые тренировки;
* соревнования (внутри группы, выездные).

 Основными формами занятий являются:

* показ ударов;
* имитация ударов в группе;
* отработка ударов;
* отработка ударов через сетку;
* отработка связок ударов через сетку;
* игра на счёт;
* подвижные игры на общее укрепление организма;
* ловкость;
* быстроту;
* реакцию.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- проводить судейство спортивных игр.

**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), результаты участия в соревнованиях.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
* первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Способы проверки результатов**

* зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
* диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
* мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
* социометрические исследования (ежегодно);
* диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
* тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
* анкетирование;
* участие в соревнованиях;
* анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Материал программы дается в трех разделах:

* основы знаний;
* общая и специальная физическая подготовка;
* техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения**.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног**. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц**. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

**Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий

обучению техническим и тактическим приемам игры.

**Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения**. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча.

Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

**Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** |  | **Кол-во часов** | Дата проведения |
| план | факт |
|  **Общая физическая подготовка**  |
| 1 | Вводный урок |  | 1 |  |  |
| 2 | Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 3 | Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствование техники передачи мяча на месте двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 5 | Техники передачи мяча двумя руками от груди в движении |  | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении |  | 1 |  |  |
| 7 | Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока |  | 1 |  |  |
| 8 | Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока |  | 1 |  |  |
| 9 | Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока |  | 1 |  |  |
| 10 | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления |  | 1 |  |  |
| 11 | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления |  | 1 |  |  |
| 12 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 13 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 14 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 15 | Совершенствование бросков в кольцо двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте в кругу |  | 1 |  |  |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте в кругу |  | 1 |  |  |
| 18 | Ведение мяча на месте и в движении |  | 1 |  |  |
| 19 | Ведение мяча на месте и в движении |  | 1 |  |  |
| 20 | Подвижные игры |  | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой |  | 1 |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой |  | 1 |  |  |
| 23 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой |  | 1 |  |  |
| 24 | Броски мяча двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 25 | Броски мяча двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 26 | Броски мяча двумя руками от груди |  | 1 |  |  |
| 27 | Подвижные игры |  | 1 |  |  |
| 28 | Ведение мяча с изменением скорости |  | 1 |  |  |
| 29 | Ведение мяча с изменением скорости |  | 1 |  |  |
| 30 | Подвижные игры |  | 1 |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча на месте и в движении |  | 1 |  |  |
| 32 | Ведение мяча на месте в движении |  | 1 |  |  |
| 33 | Броски в кольцо |  | 1 |  |  |
| 34 | Итоговое занятие |  | 1 |  |  |
|  |  |  | 34ч. |  |  |

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

1. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2- е изд. –М.: Просвещение, 2019.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

**Цифровые и электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы**

* + ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>
	+ Федеральный портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>
	+ Информационно-коммуникационная платформа «Сферум» [https://sferum.ru](https://sferum.ru/)