



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; E-mail: [shkola1zeya@rambler.ru](mailto:shkola1zeya@rambler.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 В.В.Ружицкая

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МОАУ СОШ № 1  
от 30.05.2018 № 183-од



# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **Спортивные игры**

*внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению*  
4 классы

Составитель:  
Севостьянова Светлана Сергеевна,  
учитель физической культуры

2018-2019год

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры» разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Программа рассчитана для обучающихся 4 классов на один учебный год, 1 час в неделю.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач, которые направлены на воспитание личности младшего школьника, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа « спортивные игры» включает в себя подвижные игры, пионербол, элементы баскетбола, ОФП.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

### **Актуальность и перспективность курса**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### **Количество учебных часов**

Учебный план МОАУ СОШ № 1 на занятие внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению по спортивным играм в 4 классах отводит 1 учебный час в неделю.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	1 раз в неделю	1 час	33 часа

### **Цели изучения предмета и задачи программы**

**Цель внеурочной деятельности** по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» – развивать физические качества учащихся 4 классов и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

#### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

#### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

#### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты;

#### - регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей

#### - познавательные УУД:

- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

#### - коммуникативные УУД:

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

### Предметные результаты

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
  - применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
  - давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательных-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- выполнять правильно изученные:

**строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;**

- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
- разновидности прыжков, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат;
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);

**уметь правильно:**

- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;

**4класс.**

- **На первом уровне обучения, обучающиеся должны знать;**

правила безопасности при игре в баскетбол, и при игре в уличный баскетбол, правила игры в стритбол, баскетбол.

- **На втором уровне обучения, обучающиеся должны уметь применять**

Сочетание приемов техники, подвижные игры с элементами баскетбола. Выполнять основные технические и тактические приемы игры: выполнять ведения передачи двумя мячами, ведение мяча без зрительного контроля, броски в кольцо после ведения с выполнением остановки шагом, прыжком.

- **На третьем уровне обучения, обучающиеся должны уметь** вести двухстороннюю игру с соблюдением упрощенных правил; участвовать в соревнованиях по упрощенным правилам 5x5.

**Оборудование:** мячи баскетбольные, скакалки, гантели, скамейки, обручи, кольца баскетбольные, мелкое оборудование.

**Виды деятельности:** подвижные игры, игровая деятельность, соревнования, эстафеты, общая физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка.

Для овладения приемами техники и тактики игры используются следующие **методы:** целостный, расчлененный, игровой и соревновательный.

Основным **средством** являются физические упражнения.

Основной **формой** проведения факультатива являются учебно-тренировочные занятия.

**Учебный план:**

Наименование разделов и тем	Теоретические часы	практические
<b>Раздел 1. Основные понятия об игре баскетбол, стритбол</b>	2	
Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола, стритбола	1	

Тема 1.2. основы физической и специальной подготовки. Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий	1	
<b>Раздел 2. Специальная подготовка: Обучение технике баскетбола</b>	<b>20</b>	
Тема 2.1. Стойка и передвижения, остановки, повороты		10
Тема 2.2. Ведение мяча на месте без зрительного контроля		2
Тема 2.3. Ведение мяча в движении		2
Тема 2.4. Ловля и передача мяча		3
Тема 2.5. Броски мяча в кольцо с места		3
Тема 2.6. Броски мяча в кольцо в движении.		3
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
Тема 3.1. Подвижные игры.	4	
Тема 3.2. Развитие физических качеств	4	
Тема 3.3. Тестирование	1	
<b>Раздел 4. Правила соревнований по баскетболу, стритболу.</b>	<b>2</b>	
Тема 4.1. Подготовка и участие в соревнованиях		
<b>итого</b>	<b>33</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Основные понятия об игре баскетбол (2 часа)

*Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.)*

Происхождение игры баскетбол. Перспектива развития баскетбола

Сущность девиза «Один за всех и все за одного!». Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. Ознакомление с терминологией спортивной игры баскетбол.

*Тема 1.2. основы физической и специальной подготовки. Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий*

Понятие «физическая подготовка», «специальная подготовка» и их различие.

Понятие « физическая нагрузка» и способы ее измерения.

Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Правила техники безопасности во время занятий баскетболом.

### Раздел 2. Специальная подготовка

*Тема 2.1. Стойка и передвижения, остановки, повороты*

Упражнения без мяча:

основная стойка, передвижения в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, с изменением скорости и направления движения, прыжок вверх толчком одной, приземление на другую ногу; остановка в движении по звуковому сигналу. Остановка прыжком.

#### **Тема 2. 2. Ведение мяча на месте**

Ведение мяча на месте различного вида (высокое, низкое)

Ведение мяча сидя на скамье.

#### **Тема 2.3. Ведение мяча в движении**

Ведение мяча на месте правой и левой рукой в сочетании с развитием координационных способностей

Ведение мяча в движении: (по прямой, по кругу, змейкой)

Ведение мяча без контроля зрением, ловля и передача с отскоком от пола при параллельном и встречном движении

#### **Тема 2.4. Ловля и передача мяча**

Упражнения с мячом: жонглирование мячом, ловля и передача мяча (набивного).

Обучение передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении в сочетании с развитием быстроты.

Передача мяча одной рукой от плеча в сочетании с развитием координационных способностей.

Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.

Ловля и передача мяча со сменой места после передачи в сочетании с развитием координационных способностей .

Передачи и ловля мяча в движении со сменой мест занятий.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ловля высоко летящего мяча, ведение без зрительного контроля с изменением направления.

Вырывание и выбивание мяча в сочетании с совершенствованием передачи

мяча в движении. Двухсторонняя игра по правилам баскетбола.

#### **Тема 2.5. Броски мяча в кольцо с места**

Бросок мяча с места партнеру.

Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Бросок по кольцу со штрафной линии.

#### **Тема 2.6. Броски мяча в кольцо в движении**

Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) с места с развитием скоростно-силовых качеств.

Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств.

Бросок мяча после ведения с развитием быстроты.

Бросок мяча двумя руками от головы на месте со средней дистанции с развитием быстроты. Правила соревнований по мини-баскетболу.

Бросок мяча одной рукой от плеча сверху после ведения (проход-бросок) в сочетании с обманными действиями. Правила соревнований по баскетболу.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. Подвижные игры (15 часов)**

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные

качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «День ночь», «салки с мячом», «пятнашки», «мяч соседу», «круговая охота (с ведением мяча)», «защита стойки», «салки спиной к щиту», «рывок за мячом», «мяч капитану», игровые эстафеты и др.

### **Тема 3.2. Развитие физических качеств**

#### **Упражнения на развитие быстроты движений:**

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания; бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте.

#### **Упражнения на развития выносливости:**

бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений; двухсторонняя игра в соревновательном темпе.

повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в мини- баскетбол с увеличивающимся временем игры.

#### **Упражнения на развитие силы:**

Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360); прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, челночный бег, броски мяча из разных исходных положений, подвижные игры. акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег с «тенью» (повторение движений партнера); прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

### **Тема 3.3. Тестирование**

#### **Контрольные упражнения: 4класс**

1. Количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд, стоя на расстоянии 2 метров от стены: **10** — «отлично»; **8** - «хорошо»; **6** — «удовлетворительно».
  2. 10 штрафных бросков, мяч подает партнер. Оценка не менее 5 попаданий
- Участие в товарищеских встречах и соревнованиях по баскетболу

## **Раздел 4. Правила соревнований по мини-баскетболу**

### **Тема 4.1. Подготовка и участие в соревнованиях**

Игра состоит из 2-х периодов, каждый из которых делится на 2 тайма. Между периодами дается 5- минутный перерыв, между таймами перерыв 2 минуты. В каждом тайме учитель может брать 1 перерыв.

Игра для старшей группы состоит из 4-х периодов, каждый из которых делится на 4 тайма. Между периодами дается 5- минутный перерыв, между таймами перерыв 2 минуты.

Игроки, преодолевая сопротивление соперников и передавая мяч руками, стремятся забросить его в корзину за время, определенное правилами игры. Выигрывает та команда, у которой к концу игры окажется больше очков. Очки (2) даются за каждое попадание мяча в корзину соперника.

### Поурочное планирование

№	Содержание занятий	По плану	По факту
	<b>Баскетбол, стритбол. Подвижные игры.</b>		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с игрой в «Стритбол».	10.09	
2	Совершенствование. Ловля и передача мяча в парах на месте. Работа с набивными мячами. Развитие силы.	17.09	
3	Совершенствование. Ловля и передача мяча в парах в движении без ведения. Прыжки на скакалке. Развитие прыгучести.	24.09	
4	Совершенствование. Ловля и передача мяча в парах с ведением.	1.10	
5	Ловля и передача мяча в тройках. Совершенствование.	8.10	
6	Ведение мяча в движении левой, правой рукой. Совершенствование.	15.10	
7	Ведение мяча с изменением направления и сопротивлением.	22.10	
8	Ведение мяча в парах с броском о щит и ловля после отскока.	12.11	
9	Ведение мяча с ускорением и изменением направления.	19.11	
10	Круговая тренировка с выполнением ведения бросков о щит и развитием физических качеств.	26.11	
11	Выполнение остановок, поворотов изученных в 3классе. Учебная игра 3х3.	3.12	
12	Выполнение остановок, поворотов изученных в 3классе. Учебная игра в баскетбол 3х3	10.12	
13	Повороты на одной ноге .Совершенствование	17.12	
14	Совершенствование остановки шагом. Работа по отделениям.	24.12	
15	Повороты на одной ноге с выполнением передачи партнеру . Совершенствование.	14.01	
16	Работа по станциям. Развитие ловкости.	21.01	
17	Ловля и передача мяча партнеру в движении двумя мячами. Развитие ловкости.	28.01	
18	Броски мяча в кольцо с применением изученных элементов.	4.02	
19	Броски мяча в кольцо в движении с 2х шагов. Обучение.	11.02	
20	Броски мяча в кольцо в движении с 2х шагов. Обучение.	18.02	
21	Броски мяча в кольцо в движении с 2х шагов. Совершенствование.	25.02	
22	Броски мяча в с применением изученных элементов Совершенствование.	4.03	
23	Броски мяча в кольцо с ведением после остановки шагом. Совершенствование.	11.03	
24	Круговая тренировка. Развитие выносливости. Подвижная игра «Перестрелка».	18.03	
25	Эстафеты с ведением мяча и передачей.	1.04	
26	Упражнения со скакалкой. Развитие прыгучести. Игра «Перестрелка».	8.04	
27	Круговая тренировка. Упражнения на укрепление мышц пресса..	15.04	

28	Учебная игра 3x3.Соблюдение правил игры. Игра по упрощенным правилам.	22.04	
29	Работа в парах с набивными мячами. Развитие силы. Игра Футбол.	29.04	
30	Учебная игра в стритбол. Соблюдение правил игры.	6.05	
31	Учебная игра 5x5. Баскетбол.	13.05	
32	Игра в защите и нападении. Действие игроков в защите.	20.05	
33	Резервный час	27.05	

### Литература

1. Баскетбол. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов - М.: Физкультура и спорт, 1976.-48с.
2. Башкин С.Г. Уроки по баскетбол - М.: Физкультура и спорт, 1966.-184с.
3. Белов С.А. секреты баскетбола - М.: Физкультура и спорт, 1982.-72с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Пламя,1986.-127с Буден Джон Р. Современный баскетбол - М.: Физкультура и спорт, 1987.-254с.
5. Генкин З.А., Яхонтов Е.Р. Баскетбол: Справочник - М.: Физкультура и спорт, 1983.-224с.
6. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие - М.: Физкультура и спорт, 1996.-175с.
- 7.Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста - М.: Физкультура и спорт, 1982.-224с.
8. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1982.-224с.
9. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе - М.: Физкультура и спорт, 1983.-128с.
- 10.Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу - М.: Высшая школа, 1992.-108с.