Муниципальное образование Кандалакшский район Мурманской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение,

средняя общеобразовательная школа № 13 имени В. В. Козлова

н. п. Белое Море Мурманская область

|  |
| --- |
| Согласовано, рекомендовано  к утверждению  Педсовет протокол № \_\_\_  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.  Утверждено  Приказ № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Директор Богданова Л.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Рабочая программа

пвнеурочного курса

«Спортивные игры»

1,3 классы

Программу разработала Иевлева И.В.

Программа рассмотрена на заседании МО учителей - предметников

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

Руководитель МО Давыдова Г.Е.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

н. п. Белое Море

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочного курса «Спортивные игры» 1,3 классы составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373, в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.12 №1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 № 1576);
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования, 2015 г. (протокол от 08.04.2015 г. № 1/15, в от 28.10.2015 г. № 3/15);
* Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения, средней общеобразовательной школы № 13 н. п. Белое Море (приказ № 74/2 от 29.08.2019 г.).

При составлении рабочей программы использована авторская программа А.П. Матвеева «Физическая культура»1 класс, 3-4 класс Москва «Просвещение» 2013.

С учетом обучения в условиях Крайнего Севера учебный план составляет 34 недели.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающихся 1,3 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Подобная реализация программы соответствует возрастным особенностям учащихся и способствует формированию культуры здоровья обучающихся.

Результаты освоения курса

* Личностные результаты- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личные качества; сформированность основ российской гражданской идентичности;
* Метапредметные результаты- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, );
* Предметные результаты- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению. А также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

* Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

регулятивные УУД:

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
* прогнозировать последовательность действий на занятии;
* учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить работать по предложенному учителем плану;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
* средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

познавательные УУД:

* делать предварительный отбор подвижных игр;
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;
* средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

коммуникативные УУД:

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;
* слушать и понимать речь других;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
* совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты:

* осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и 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 курса будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки, гибкости. Общеукрепляющие упражнения в парах, с предметами и без предметов, в движении, упражнения с предметом на голове. Ходьба на носках, пятках, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 3 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, со скакалкой, запрыгивание на скамейку. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч от груди);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча после отскока от пола, на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Пятнашки», «Салки- догонялки», «Метко в цель». «Охотники и утки», «Тройка», «Перестрелка». Эстафеты: «Бросок мяча в колонне». «Передал - садись», «Брось – поймай», игровые упражнения: «Выстрел в небо», «Отзовись тебя зовут». с малыми и большими мячами.

Волейбол

Техника безопасности. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Подвижные игры: «Брось и попади», «Салки-догонялки». «Тройка». «Рыбки». «Раки», «Бой петухов». «Волк в засаде». «Выстрел в небо». «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, по катящемуся мячу в стену, по неподвижному мячу в стену с разбега, по неподвижному мячу в цель. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота», «Слалом с мячом». Эстафеты с элементами футбола

Учебный план (34 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1,3 классы |
| 1 | Теория и техника безопасности | На каждом занятии |
| 2 | ОФП | На каждом занятии |
| 3 | Баскетбол | 12 |
| 4 | Волейбол | 11 |
| 5 | Футбол | 11 |
|  | Итого | 34 |

Календарно-тематическое планирование по курсу «Спортивные игры» 1-3 классы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| № | Тема | Количество  часов | Дата проведения |
| 1 | Правила техники безопасности. ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Пятнашки», «Охотники и утки». Считалочки. | 1 |  |
| 2 | ОРУ с мячом. Основные правила игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Салки-догонялки». | 1 |  |
| 3 | Упражнения с предметом на голове.  Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Пятнашки», «Метко в цель». Броски мяча снизу двумя руками стоя на месте. | 1 |  |
| 4 | ОРУ без предмета. Броски мяча двумя руками от груди.  Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 5 | ОРУ для укрепления мышц туловища с предметами. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |  |
| 6 | Ходьба на носках, пятках, в приседе, быстрым широким шагом. Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |
| 7 | Исходные положения. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты: «Бросок мяча в колонне», «Передал - садись». | 1 |  |
| 8 | Простые способы передвижения. Эстафеты: «Брось – поймай», «Передал садись». | 1 |  |
| 9 | Сложные способы передвижения.  Игры со сложными способами передвижения  «Тройка». | 1 |  |
| 10 | ОРУ в парах. Игровые упражнения: «Выстрел в небо», «Отзовись тебя зовут». | 1 |  |
| 11 | ОРУ для укрепления мышц туловища без предмета. Подвижные игры с элементами баскетбола  «Салки- догонялки», «Метко в цель». | 1 |  |
| 12 | ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Пятнашки», «Салки- догонялки». | 1 |  |
| 13 | Техника безопасности. ОРУ со скакалкой. Броски мяча двумя руками стоя в стену. Подвижная игра «Брось и попади». | 1 |  |
| 14 | Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Игры, развивающие быстроту и ловкость «Выстрел в небо». | 1 |  |
| 15 | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Брось и попади». | 1 |  |
| 16 | ОРУ для развития силы. Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |
| 17 | Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра «Тройка». | 1 |  |
| 18 | Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры с элементами волейбола «Брось – поймай!» | 1 |  |
| 19 | ОРУ для развития гибкости. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 |  |
| 20 | Челночный бег 3х10 метров, Игры, развивающие быстроту и ловкость «Кто быстрее». | 1 |  |
| 21 | ОРУ без предмета. Подвижные игры с элементами волейбола.  «Мяч среднему». | 1 |  |
| 22 | ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.  «Мяч соседу». | 1 |  |
| 23 | Прыжки с поворотом на 90°, 180º, Подвижные игры с элементами волейбола.  «Бросок мяча в колонне». | 1 |  |
| 24 | Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола «Метко в цель». | 1 |  |
| 25 | Основные правила игры в футбол. Подвижные игры с элементами футбола «Гонка мяча». | 1 |  |
| 26 | Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с элементами футбола «Слалом с мячом». | 1 |  |
| 27 | Упражнения для развития равновесия. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места  Подвижные игры с элементами футбола «Точная передача» | 1 |  |
| 28 | Упражнения для развития гибкости. Эстафеты с элементами футбола. «Попади в ворота». | 1 |  |
| 29 | Упражнения с малым мячом. Подвижные игры для развития равновесия «Бросок ногой». | 1 |  |
| 30 | ОРУ в парах. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу в стену. Эстафеты с элементами футбола | 1 |  |
| 31 | ОРУ в движении. Удар с одного-двух шагов по мячу. Игра футбол. | 1 |  |
| 32 | запрыгивание на скамейку. и подвижные игры с мячом. Передачи мяча в парах. | 1 |  |
| 33 | Лазание по гимнастической стенке. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу в цель. Игра футбол. | 1 |  |
| 34 | Общеукрепляющие упражнения с предметами. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |