

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом МБОУ  
«Гимназия»  
Протокол № 1\_«30»августа 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия»  
\_\_\_\_\_ Терновик А.А

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«МИР СПОРТИВНЫХ ИГР»**

**(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)**

**3-4 КЛАССЫ**

Составитель : Маслова А.В,  
учитель физической культуры  
Возраст: 9-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Лесосибирск, 2024

## I. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» для обучающихся 3-4 классы классов разработана в соответствии с требованиями АООП ФГОС НОО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации:

- об увеличении двигательной активности (через различные виды спортивных игр);
- о развитии физических качеств обучающихся (через использование национальных видов спорта или развитие видов спорта по интересам);
- о внедрении современных систем физического воспитания.

Основными документами, на основании которых составлена программа по внеурочной деятельности «Мир спортивных игр», являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”».
4. Основная образовательная программа МБОУ «Гимназия».
5. Локальные акты МБОУ «Гимназия», обеспечивающие реализацию внеурочной деятельности в рамках федерального государственного образовательного стандарта.
6. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) для детей с ОВЗ.

**Новизной** данной программы является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению

Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастным особенностям, устремлениям и интересам. При этом содержание соотносится с учебным материалом по физической культуре в соответствующей учебной четверти.

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Спортивные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа реализации программы. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений. Методика проведения спортивных игр специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В 3-4 классах предлагается проводить занятия в форме спортивных игр, так как именно в этом возрасте потребность в любых видах и формах движений у детей проявляется наиболее активно, поэтому для разнообразия и формирования основ двигательных и технических навыков часы, отведенные на проведение таких занятий распределены именно таким образом.

## **III. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Настоящая программа реализуется за счёт часов учебного плана гимназии, выделенных на внеурочную деятельность и рассчитана на детей 9 – 11 лет. Срок реализации программы – 1 год, количество занятий в неделю – 1, общее количество часов – 34.

## **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*Универсальными компетенциями* учащихся на этапе среднего общего образования по программе «Мир спортивных игр» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

#### **V. Содержание учебного предмета**

Разделы программы	Кол-во часов рабочей программы
<b>1 часть</b>	<b>34</b>
Основы знаний о физической культуре	5

Физическое совершенствование	25
- баскетбол	9
- волейбол	
- футбол	
Соревновательная деятельность	4

## Содержание программного материала

### Основы знаний о физической культуре (5 ч)

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

### Соревновательная деятельность (4 ч)

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутривидеальном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

### Физическое совершенствование (24 ч.)

#### Спортивные игры

##### **Баскетбол**

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

##### **Волейбол.**

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

**Футбол**

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

**VI. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

Оснащённость учебного процесса:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.

Баскетбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.

Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Т.А.Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.

Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

- Авторской программы: «Физическая культура» В.И. Лях, 2013 г.
- Учебная, научно-популярная литература по ф/к и спорту, олимпийскому движению
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Стойки для волейбола
- Сетки для баскетбольных колец
- Волейбольные сетки
- Жилетки игровые разного цвета
- Стойки для обводки
- Ворота
- Конусы
- Фишки
- Свисток судейский
- Секундомер

**VII. Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения содержания учебного курса «Мир спортивных игр» учащиеся 3-4 класса получат возможность **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- личной гигиене;
- о правилах спортивных игр;

**Получат возможность научиться:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению спортивных игр.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол, волейбол, футбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и бросков мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов; - выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- осуществлять судейство на соревнованиях.

### VIII. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	дата
1	Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	1\1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б.	
2-3	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1\1	Повторяют правила т/б при проведении б/б; выполняют комплекс ОРУ у с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.	
3-4	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1/1	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемов игры в б/бол.	
5-6	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1\1	Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.	
7	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	1\1	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в б/б, в мини-б/б.	
8	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1\1	Осваивают основные приёмы игры в б/б.	
9	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1\1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
10	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1\1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	
11	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1\1	Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами	
12	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	1\1	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	
13	Соревнования по баскетболу	1\1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	
14	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	1\1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в в/б.	
15	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1\1	Повторяют правила т/б при проведении в/б; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.	
16	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	1/1	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол.	



17	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	1\1	Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.	
18	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	1\1	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в в/б.	
19	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	1\1	Осваивают основные приёмы игры в в/б. Выполняют контрольные тесты.	
20	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	1\1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
21	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1\1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	
22	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1\1	Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи.	
23	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	1\1	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	
24	Соревнования по пионерболу	1\	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	
25	Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола.	1\1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.	
26	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1/1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.	
27	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	1/1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
28	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	1/1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	
29	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	1/1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
30	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1/1	Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия ф/б со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
31	Удары по воротам. Отбор мяча.	1/1	Разбирают характерные ошибки при выполнении упражнения; характеризуют показатели физической подготовки	
32	Удары по воротам. Жонглирование.	1\1	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач	
33	Соревнования по мини-футболу	1\1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	

34	Соревнования «Спортивный калейдоскоп»	1\1	Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	
----	---------------------------------------	-----	---	--