

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26»

Рассмотрено на Педагогическом совете от 30.08.2024, протокол №1

Утверждено приказом директора от 30.08.2024 №372

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
МАОУ «СОШ №26»
(физкультурно-спортивная направленность)
«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Нестерова О.С.,
педагог дополнительного
образования

Новоуральск

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивные игры» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373; (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576).
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации)
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (от 08.04.2015 № 1/15)
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма)
- Учебного плана МАОУ «СОШ №26» на 2023-2024 уч. год.

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, организация и проведение массовых спортивных мероприятий.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия спортивными играми улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы, а также улучшают психические процессы (память, мышление, внимание), способствуют формированию у обучающихся знаний, умений и навыков.

Адресат программы: Данная программа рассчитана для обучающихся 4 классов общеобразовательной школы и направлена на формирование здорового образа жизни и развития активной личности.

Объем и сроки освоения: Программа «Подвижные и спортивные игры» рассчитана на 1 год и реализуется за 34 часа (1 час в неделю) согласно учебно-тематическому плану.

Форма обучения: очная.

Состав группы: до 30 человек.

Цель обучения: мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения различных подвижных игр и спортивных игр.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса и любви к подвижным и спортивным играм;
- обучение правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

| № | Раздел | Тема | Количество часов |
|---|---------------------|------|------------------|
| 1 | Подвижные игры | | 8 |
| 2 | Элементы баскетбола | | 13 |
| 3 | Элементы волейбола | | 13 |

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

учащиеся должны знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Календарно-тематическое планирование

| № | Дата | Тема | Кол-во часов |
|-----|------|---|--------------|
| 1. | | Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Техника стоек, перемещений. | 1 |
| 2. | | Техника стоек, перемещений. Эстафеты. Подвижные игры | 1 |
| 3. | | Техника стоек, перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игры | 1 |
| 4. | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Разучивание правил игры на одно кольцо – стритбол. | 1 |
| 5. | | Ведение мяча ведущей рукой, правой и левой рукой - в движении. Игры на развитие ловкости. | 1 |
| 6. | | Ловля и передача мяча различными способами. | 1 |
| 7. | | Упражнения с предметами на развитие координации движений. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 8. | | Ведение мяча различными способами. Игра с элементами баскетбола. | 1 |
| 9. | | Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра. | 1 |
| 10. | | Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра. | 1 |
| 11. | | Техника остановок различными способами. | 1 |
| 12. | | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 13. | | Ловля и передача мяча. Игры на развитие быстроты реакции. | 1 |
| 14. | | Технические действия в баскетболе. Упражнения с набивными мячами, игры с мячом. | 1 |
| 15. | | Упражнения с гантелями, скакалками, мячами. Подвижные игры. | 1 |
| 16. | | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 17. | | Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Техника стоек, перемещений | 1 |
| 18. | | Упражнения с волейбольными мячами. Правила игры «пионербол» | 1 |
| 19. | | Передача мяча одной рукой от плеча. Верхняя передача мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | |
| 20. | | Силовые упражнения. Упражнения с партнером | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 21. | | Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом | 1 |
| 22. | | Техника нижней прямой подачи мяча. Игра с элементами волейбола. | 1 |
| 23. | | Правила игры в пионербол. Игра. | 1 |
| 24. | | Эстафеты с мячом | 1 |
| 25. | | Упражнения с предметами на развитие координации движений | 1 |
| 26. | | Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча | 1 |
| 27. | | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди | 1 |
| 28. | | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку | 1 |
| 29. | | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку | 1 |
| 30. | | Учебная игра в пионербол | 1 |
| 31. | | Игры на развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 32. | | Игры на совершенствование метаний | 1 |
| 33. | | Игры на развитие координации движений | 1 |
| 34. | | Игры и эстафеты | 1 |

| Электронные ресурсы | |
|-------------------------------|---|
| Режим дня, утренняя зарядка | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/ |
| Физическая нагрузка и ЧСС | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/ |
| Береги здоровье | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| Быстрота. Игра «Кто быстрее» | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/ |
| Играем все | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ |
| Подвижные игры | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/ |
| Профилактика травматизма | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| Скоростно-силовые способности | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ |
| Играем в волейбол | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ |
| Баскетбол – игра командная | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ |
| Развитие выносливости | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/ |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781176

Владелец Смоленцева Надежда Алексеевна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025