

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение
средняя общеобразовательная школа
п. Безбожник Мурашинского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОКУ СОШ п. Безбожник
_____ И. В. Михеева
Приказ № 39
от «01» сентября 2023 года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Спортивные и подвижные игры»
для учащихся 2-4 классов (7-10 лет)
Срок реализации - 1 год

Программу разработал Чернышов М.С.,
педагог дополнительного образования
МОКУ СОШ п. Безбожник

Безбожник
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности** «Спортивные и подвижные игры» рассчитана на один учебный год, 1 час в неделю, и направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста 7 – 10 лет.

Актуальность программы. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Целью программы «Спортивные и подвижные игры» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятии психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Отличительные особенности данной программы заключаются в сочетании в содержании подвижных и спортивных игр. Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Таким образом, в «Подвижных и спортивных играх» реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Обучение азам спортивных игр способствует формированию начальных навыков игры в волейбол, футбол, баскетбол, что впоследствии благоприятно скажется на обучении физической культуре на уровне основной школы.

Отличительной чертой данной программы является также ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- познакомить с играми народов мира;
- познакомить с необходимыми теоретическими сведениями о спортивных играх: футбол, волейбол, баскетбол,
- создать условия для овладения младшими школьниками основными приемами техники и тактики спортивных игр;
- познакомить с основными правилами техники безопасности.

2. Развивающие:

- развивать основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- способствовать формированию правильной осанки, гибкости и выносливости;
- развивать внимания и координации.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитывать активную жизненную позицию;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

Ожидаемые результаты:

- овладение учащимися тактикой техникой различных подвижных и спортивных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой

тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов-упражнений.

Режим занятий: 1 час (45 мин.) в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Тема	Содержание
Спортивные игры: (баскетбол, мини-футбол, пионербол)	-правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; -тактические комбинации;
Подвижные игры и эстафеты (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств): «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробы и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.	-правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;
Общая физическая подготовка и общеразвивающие упражнения	-упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств; -упражнения в движении; -упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного времени на виды программного материала

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)		
	Всего	Теория	Практика
1. Спортивные игры	12	3	9
2. Подвижные игры	8	1	7
3. Общая физическая подготовка	9		9
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	6		6
5. Всего	34	7	27

№	Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростно-силовые способности.
2	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростные способности.
3	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой.
4	Подвижные игры	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.
5	Подвижные	Общеразвивающие	ОРУ в движении.	Уметь играть в подвижные

	игры	упражнения. Игра «Пятнашки». Игра «Прыгающие воробышки».	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	игры с бегом, прыжками.
6-7	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие».	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
8	Подвижные игры	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Подвижная игра «Лисы и куры».	Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
9	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.
10	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
11	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Ползание по гимнастической скамейке различными способами.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности.
12	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении Лазание по гимнастической стенке.	Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Проявлять силовые способности и гибкость.
13	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
14	Спортивные игры. Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять координационные способности.
15-	Спортивные	Передача мяча снизу на	Передача мяча снизу на	Осваивать технику передачи,

16	игры. Баскетбол	месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	ловли и броска мяча в щит мяча.
17	Спортивные игры. Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
18	Спортивные игры. Баскетбол	Тренировочная игра		
19	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.
20	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек.
21	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении Подвижная игра «Два мороза».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
22	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении Подвижная игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
23-24	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
25	Спортивные игры. Мини-футбол	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
26	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении Тестирование: прыжки в сторону через линию за	Осваивать технику передач, ловли футбольного мяча. Проявлять координационные

			20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей футбольного мяча.	способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек.
27	Спортивные игры. Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
28	Спортивные игры. Мини-футбол	Удары по воротам.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.
29	Спортивные игры. Мини-футбол	Тренировочная игра		
30	Спортивные игры. Пионербол	Правила безопасности при игре в пионербол. Правила игры	Инструктаж по технике безопасности при игре в пионербол. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в пионерболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.
31	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и передачей волейбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли волейбольного мяча. Проявлять координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек.
32	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.
33	Спортивные игры. Пионербол	Технические и тактические приемы: подача мяча, передача, блокирование, нападающий бросок	Ведение мяча, броски в движении после ведения. Броски мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены Подача нижняя в пределах площадки Комбинированные упражнения	Осваивать технику передач, ловли волейбольного мяча.
34	Спортивные игры. Пионербол	Учебно-тренировочная игра		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Коврик гимнастический
5. Гимнастические маты
6. Мяч теннисный
7. Мяч гимнастический
8. Мяч баскетбольный
9. Мяч футбольный
10. Мяч волейбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Сетка для игры в пионербол
13. Кегли
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
15. Ворота футбольные
16. Аптечка медицинская
17. Секундомер

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И. Ляха. Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
6. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
7. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
8. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
9. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
10. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
11. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.