

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Сухоборская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:  
на методическом совете

от «29» мая 2020 год  
протокол № 6

Утверждаю:

Директор школы:

 Ваулина  
от «29» мая 2020 г  
приказ № 135

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Спортивные игры»  
Для обучающихся: 1-4 классов  
Срок реализации: 3 года

Составитель: И.В.Таушканова-  
учитель начальных классов  
первой  
квалификационной  
категории

Сухоборское 2019

Ф.И.О.автор/составитель	Таушканова И.рина Викторовна
Наименование учреждения	МКОУ «Сухоборская СОШ»
Название программы	Спортивные игры
Сведения об объединении	
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно- спортивная
Образовательная область	Физическая культура
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	7-12 лет
Срок обучения	3 года
Объем часов	34
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	физическое развитие ребенка через

Паспорт программы

	приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.
С какого года реализуются программа	2020г.

### **Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации от 2006 года. Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа рассчитана на 3 года обучения (102 ч.) для обучающихся 1-4 классов. «Спортивные игры» отводится 1 час в неделю. (общее 34ч.)

Занятия по программе ведутся в соответствии с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью детей.

Программа «Спортивные игры» станет средством, эффективно влияющим на достижение заявленной цели.

Актуальность. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Цель физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

#### Задачи:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащать двигательный опыт школьников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействовать развитию двигательных способностей;
- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- формировать привычки здорового образа жизни.

#### Принципы реализации:

- Принцип развивающего обучения опирается на зону ближайшего развития ребенка и способствует ускорению развития, предполагает отказ от преимущественно репродуктивных методик и применение методов творческой деятельности и самообразования учащихся, использование новейших педагогических технологий.

- Принцип индивидуализации помогает всесторонне и всеобъемлюще учитывать уровень развития и способностей каждого ученика, формировать на этой основе личные планы развития и обучения, стимулировать и корректировать развитие способностей.
- Принцип дифференциации обучения дает возможность учитывать индивидуальные способности учащихся и формировать группы для их совместного обучения и развития.

Программа представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм, рассчитана на 3 года и включает три уровня. В каждом разделе программы определено содержание атлетической (общефизической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Ключевой инвентарь всех игр – мяч. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер.

Особенностью программы можно считать ее акцентуацию на футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел «Подвижные игры» Игры: футбол, волейбол, пионербол. лапта.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам .

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 класса к 4 классу. Программа предлагает для изучения связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во II и III классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

## Учебный план

1 год (34 ч.)

№	Тема занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	0,5	0,5	Беседа
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	0,5	0,5	Беседа
3	Влияние физических упражнений на организм	1	0,5	0,5	Тест
4	Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена	1	0,5	0,5	Тест
5	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	1	0,5	0,5	Тест
6	Общая и специальная физическая подготовка	9	1	8	Зачет
7	Основные правила, техника и тактика игры в футбол.	4	1	3	Соревнование
8	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.	4	1	3	Соревнование
9	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.	4	1	3	Соревнование
10	Основные правила, техника и тактика игры в пионербол.	4	1	3	
11	Основные правила, техника и тактика игры в лапту.	1	-	1	Соревнование
12	Контрольные игры и соревнования	1	-	1	
13	Экскурсии, походы	1	-	1	Конкурсы
14	Инструкторская и судейская практики	1	-	1	Викторина
	Всего	34	7,5	26,5	

## Учебный план

2 год (34 ч.)

№	Тема занятий	Количество часов	Формы

		Всего часов	Теория	Практика	промежуточной аттестации
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа
2	Комплекс ГТО в России	1	1	-	Зачет
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Беседа
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Тест
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-	Игра
6	Общая и специальная физ. подготовка	6	-	6	Зачет
7	Основы техники и тактики игры футбол	4	-	4	Соревнование
8	Основы техники и тактики игры в баскетбол	4	-	4	Соревнование
9	Основы техники и тактики игры в волейбол	4	-	4	Соревнование
10	Основы техники и тактики игры в пионербол	4	-	4	Соревнование
11	Основы техники и тактики игры в спортивную лапту	4	-	4	Соревнование
12	Основные навыки юного туриста	1	-	1	Игра
13	Организация и проведение пешеходных походов	1	-	1	Игра
14	Контрольные игры и соревнования	1	-	1	Конкурсы
	Всего	34	5	29	

**Учебно - тематический план  
3 год (34 ч.)**

№	Тема занятий	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа
2	Развитие Футбола и баскетбола в России	1	1	-	Беседа
3	Врачебный контроль	1	1	-	Зачет
4	Организация и проведение соревнований	1	1	-	Конкурсы

5	Инструкторская и судейская практика	1	1	-	Игра
6	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8	Зачет
7	Техника и тактика игры в футбол	8	-	8	Соревнование
8	Техника и тактика игры в баскетбол	8	-	8	Соревнование
9	Выполнение норм по физической подготовки	2	-	2	Зачет
10	Туристическая практика. Организация и проведение походов.	2	1	1	Конкурсы
11	Спортивные мероприятия	1	-	1	Игра
	Всего	34	6	28	

### Содержание программы

первого года (34ч)

Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена. Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм. Общая и специальная физическая подготовка. Основные правила, техника и тактика игры в футбол. Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол. Основные правила, техника и тактика игры в волейбол. Основные правила, техника и тактика игры в пионербол. Основные правила, техника и тактика игры в лапту. Контрольные игры и соревнования. Экскурсии, походы. Инструкторская и судейская практики

второго года(34ч)

Физическая культура и спорт в России. Комплекс ГТО в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила соревнований, их организация и проведение.

Общая и специальная физ. подготовка. Основы техники и тактики игры футбол. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Основы техники и тактики игры в пионербол. Основы техники и тактики игры в спортивную лапту. Основные навыки юного туриста. Организация и проведение пешеходных походов. Контрольные игры и соревнования.

третьего года(34ч)

Физическая культура и спорт в России. Развитие Футбола и баскетбола в России.

Врачебный контроль. Организация и проведение соревнований.

Инструкторская и судейская практика. Общая и специальная физическая подготовка. Техника и тактика игры в футбол. Техника и тактика игры в баскетбол. Выполнение норм по физической подготовки. Туристическая практика. Организация и проведение походов. Спортивные мероприятия.

### Календарный учебный график

Раздел/ месяц	Сентяб рь	Октябр ь	Ноябр ь	Декаб рь	Январ ь	Феврал ь	Мар т	Апрел ь	Май
1	4	4	4	4	3	4	4	3	4
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4
3	4	4	4	4	3	4	4	3	4
Промеж точная аттестац ия				Сорев нован ие					Соре внов ание

### Методическое обеспечение программы

1. Бревно гимнастическое
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м

4. Комплект навесного оборудования ( мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные
6. Палка гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Обруч пластиковый детский
9. Мат гимнастический
10. Коврики гимнастические
11. Рулетка измерительная
12. Комплект лыжный: лыжи, палки, ботинки
13. Аптечка

### **Список литературы**

для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодиницкий.- М.: Просвещение, 2013.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., Физкультура и спорт, 2003.
4. Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с.
5. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год

6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

для обучающихся:

- 1.Беляев А.В. Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро». – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
2. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов. – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
3. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
- 4.Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год