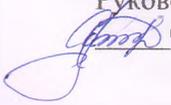


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хлебодаровская школа Волновахского муниципального округа»
Донецкой Народной Республики**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от «28» 08 2024 г. № 1
Руководитель ШМО
 О.В.Саленко.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
 М.В.Панасюк
« 29 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
И. о директора ГБОУ
«Хлебодаровская школа
Волновахского м.о.»
 Л.В.Кацай
г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»
начальное общее образование
для обучающихся 1-4 класса

Рабочую программу составил
Кириленко Александр Николаевич
учитель физической культуры

2024- 2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивная игра», для 1-4 класса, разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, с последними изменениями от 31.12.2015 г. №
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2. 2821-10), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. №189, с учетом внесенных изменений № 81 от 24.11.2015 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями в приказах № 632 от 22.11.2019 г. и № 249 от 18.05.2020 г. (для всех педагогов).

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития.

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана на весь уровень начального общего образования (1-4) и рассчитана на 1 час в неделю: в 1 классе – 32 часа, во 2-4 классах – 34 часа.

При составлении программы были использованы следующие учебно-методические пособия:

- «Спортивные и подвижные игры». Учебник для техникумов физкультуры под общей редакцией доцента Ю. И. Портных.
- С. Н. Андреев. «Футбол в школе».
- Г. А. Фурманов. «Играй в мини-волейбол».
- «Баскетбол».
- Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 классов.
- Гришков В.И. Детские подвижные игры.
- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья.
- Лях В.И. «Мой друг – физкультура: 1-4 кл
- Обухов Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы.
- Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения с предметами для младших школьников.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, гандбола и футбола и подвижных игр. Даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на их осознанной необходимости их соблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА – 1 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. 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 – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Гандбол

1. Основы знаний. Правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. В чём различие между болезнью и здоровым состоянием? Значение утренней гимнастики.

в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. .

2. Специальная подготовка. Стойка игрока. Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Остановки одним и двумя шагами. Ведение мяча по прямой шагом.

Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча одной рукой сверху с места.

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Русские народные игры

1. Знать правила поведения при играх,
2. Самостоятельно играть в разученные игры.
3. Через народные игры познавать традиции, обычаи, особенности жизни своего народа, приобщается к его культуре.

Игры на развитие психических процессов

1. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
2. Развитие восприятия, памяти, мышления, внимания.
3. Коррекция эмоциональной сферы учащихся.

Подвижные игры.

1. Разучивать правила поведения при играх, разучивать правила игры.
2. Умение сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр.
3. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Спортивные игры.

1. Разучивать и знать правила поведения во время игры.
2. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА – 2 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Гандбол

1. *Основы знаний.* Личная подготовленность и хорошая осанка. Причины нарушения осанки. Масса тела. Рост. Правила игры в гандбол.

2. *Специальная подготовка.* Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Остановки одним и двумя шагами. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.

Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча по воротам согнутой рукой сверху.

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Игры на свежем воздухе

1. Развитие выносливости.

2. Развитие скоростно-силовых способностей.

3. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

Подвижные игры разных народов

1. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

2. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

3. Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками.

4. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Эстафеты

1. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом и прыжками, с преодолением препятствий, самостоятельно играть в разученные игры.

2. Развитие скоростно-силовых способностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА – 3 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Игры на свежем воздухе

1. Развитие выносливости.

2. Развитие скоростно-силовых способностей.

3. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

Подвижные игры разных народов

1. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

2. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

3. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.

4. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Гандбол

1. *Основы знаний.* Сущность девиза «Один за всех и все за одного!». Азбука гандбола. Виды закаливания.

2. *Специальная подготовка.* Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Остановки одним и двумя шагами. Ведение мяча по прямой и с изменением направления.

Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча по воротам согнутой рукой сбоку и снизу.

Подвижные игры

1. Научиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

2. Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

3. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащегося.

Эстафеты

1. Развитие выносливости.

2. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные игры.

3. Умение выполнять общеобразовательные упражнения.

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов				Дата
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.	
1	Подвижные игры	2				
2	Волейбол	2				
3	Баскетбол	2				
4	Эстафеты	2				
5	Подвижные игры разных народов	2				
6	Гандбол	2				
7	Русские народные игры	2				
8	Футбол	2				
9	Игры на развитие психических процессов.	2				
10	Волейбол	2				
11	Гандбол	2				
12	Эстафеты	2				
13	Баскетбол	2				
14	Эстафета	2				
15	Футбол	2				
16	Игры на свежем воздухе	2				
	ИТОГО	32				

Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов				Дата
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.	
1	Подвижные игры	2				
2	Волейбол	2				
3	Гандбол	2				
4	Футбол	2				
5	Баскетбол	2				
6	Эстафеты	2				
7	Русские народные игры	2				
8	Игры на развитие психических процессов.	2				
9	Баскетбол	2				
10	Волейбол	2				
11	Русские народные игры	2				
12	Футбол	2				
13	Эстафеты	3				
14	Волейбол	2				
15	Подвижные игры	2				
16	Игры на свежем воздухе	3				
	ИТОГО	34				

Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов				Дата
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.	
1	Игры на свежем воздухе	2				
2	Волейбол	2				
3	Баскетбол	2				
4	Футбол	2				
5	Подвижные игры	2				
6	Эстафеты	2				
7	Русские народные игры	2				
8	Баскетбол	2				
9	Игры на развитие психических процессов.	2				
10	Волейбол	2				
11	Подвижные игры	2				
12	Футбол	2				
13	Баскетбол	2				
14	Волейбол	2				
15	Игры на свежем воздухе	3				
16	Эстафеты	3				
	ИТОГО	34				

Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов				Дата
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.	
1	Подвижные игры	2				
2	Игры на свежем воздухе	2				
3	Гандбол	2				
4	Футбол	2				
5	Баскетбол	2				
6	Волейбол	2				
7	Гандбол	2				
8	Игры на развитие психических процессов.	2				
9	Эстафеты	2				
10	Волейбол	2				
11	Русские народные игры	2				
12	Футбол	2				
13	Баскетбол	2				
14	Эстафеты	2				
15	Игры на свежем воздухе	3				
16	Волейбол	3				
	ИТОГО	34				

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 13 (тринадцать)
листов

И.о директора ГБОУ «Хлебодаровская
школа Волновахского м.о»

/ Л.В. Кацай

