

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Глинковская средняя школа» муниципального образования
«Глинковский район» Смоленской области

«Рассмотрено на заседании МО»

Протокол № 1

от «19» августа 2024 г.

Руководитель З.Е.Ковалева

«Утверждаю»

Директор школы

И.В.Жевлакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивным играм. ЧМ. (кружок)

Юсуфов Магомед Юсуфович

Ф.И.О. категория

2024 – 2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления «Спортивная игра», для 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» (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”

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 кружка «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» рассчитана на 1 час в неделю.

При составлении программы были использованы следующие учебно-методические пособия:

- «Спортивные и подвижные игры». Учебник для техникумов физкультуры под общей редакцией доцента Ю. И. Портных.
- 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.

Отличительными особенностями курса 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.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса, русской лапты 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.

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 3х10 метров, 6х10 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.

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».

Настольный теннис

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

Русская лапта

Игра в лапту вызывает положительные эмоции такие как: радость победы, переживание и сопереживание и т.п. Развиваются физические качества: быстрота, ловкость, меткость, общая выносливость, гибкость.

Укрепляются и формируются моральные и нравственные качества.

Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов	Дата
1	Подвижные игры	2	
2	Игры на свежем воздухе	2	
3	Русская лапта	2	
4	Настольный теннис	2	
5	Баскетбол	2	
6	Волейбол	2	
7	Русская лапта	2	
8	Игры на развитие психических процессов.	2	
9	Эстафеты	2	
10	Волейбол	2	
11	Игры на свежем воздухе	2	
12	Настольный теннис	2	
13	Баскетбол	2	
14	Эстафеты	2	
15	Баскетбол	3	
16	Волейбол	3	
	ИТОГО		