

Приложение 1 к ООП НОО МБОУ «ИООШ № 2»

**Рабочая программа
по курсу внеурочной
деятельности «Спортивные
игры»**

1-4 классы

2023 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «спортивные игры» сделана в соответствии и с использованием:

- федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 “Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- по примерной программе основного общего образования по игровым видам спорта.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Курс «Спортивные игры» в начальной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности. Рабочая программа по курсу «спортивные игры» составлена на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования утверждённой МО РФ соответствии с требованием ФГОС.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель программы: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, ее физического совершенствования, формирование системы нравственных ценностей.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке.

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить футбольные навыки.

Воспитательные:

- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе команды);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

МЕСТО И РОЛЬ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа разработана для учащихся 1-4 классов и рассчитана на изучение материала в 2-4 классов течение 34 часа (1 час в неделю), 1 класса 33 часа (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа «спортивные игры» предусматривает достижение школьниками начальных классов в процессе обучения определённых результатов – личностных, мета предметных и предметных.

Личностные результаты освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала.

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выявлять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты освоения программы:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- целенаправленно отбирать футбольные упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по основным правилам

Предметные результаты освоения программы:

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Самоанализ спортивной подготовленности спортсмена.
- Практика: Медико-педагогический контроль. Индивидуальная подготовка спортсмена.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел I. Теоретическая подготовка

История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена, объяснения правил подвижных игр и упражнений, физическая культура спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц. Подвижные и спортивные игры. Различные беговые упражнения.

Раздел III. Техничко-тактическая подготовка

Изучение школы техники футбола. Объяснение правил футбола, разъяснение атакующих и оборонительных действий во время игр.

Практика: Ведение и остановка мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча головой, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.

Изучение школы техники баскетбола. Объяснение правил баскетбола, разъяснение атакующих и оборонительных действий во время игр.

Практика: Ведение и остановка мяча, броски по кольцу с различных дистанций, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Раздел IV. Восстановительные мероприятия

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Самоанализ спортивной подготовленности спортсмена.

Практика: Медико-педагогический контроль. Индивидуальная подготовка спортсмена.

РАЗДЕЛ V: Теоретические основы и правила шахматной игры

Базовые понятия шахматной игры. Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие травм и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и черное поле. Горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король). Ходы: взятие каждой фигуры, нападение, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе. Длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат. Ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, основные тактические приемы; шахматная партия, запись шахматной партии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
1	Теоретическая подготовка	10	Изучают понятие физическая культура в современном обществе. Изучают требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Изучают физическое развитие человека. Изучают физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Письменный контроль	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://www.libsport.ru/
2	Общая физическая подготовка	13	Изучают упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений	Отработка на практике материала	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3	Технико-тактическая подготовка	2	Изучают ведение и остановки мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча	Отработка на практике материала	http://www.fizkultura.ru/ http://pculture.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Восстановительные мероприятия	4	Изучают оценку эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измеряют резервов организма и состояния здоровья	Отработка на практике материала	http://sezyrin-sait.ucoz.ru/index/ssylki_na_poleznye_obrazovatelnye_resursy_po_fk/0-33
5	Теоретические основы и правила шахматной	4	Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие травмах и	Отработка на практике	http://chessplanet.ru/

	игры		способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и черное поле. Шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король). взятие на проходе. Длинная и короткая	материала	https://battle-chess.ru/index/library/site-catalog/
	Всего	33			

2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
1	Теоретическая подготовка	8	Изучают понятие физическая культура в современном обществе. Изучают требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Изучают физическое развитие человека. Изучают физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Письменный контроль	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://www.libsport.ru/
2	Общая физическая подготовка	13	Изучают упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений	Отработка на практике материала	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3	Технико-тактическая подготовка	5	Изучают ведение и остановки мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча	Отработка на практике материала	http://www.fizkultura.ru/ http://pculture.ru/
4	Восстановительные мероприятия	4	Изучать оценку эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья	Отработка на практике материала	http://sezyrin-sait.ucoz.ru/index/ssylki_na_polezny_e_obrazovatelnye_resursy_po_fk/0-33
5	Теоретические основы и правила шахматной игры	4	Правила техники безопасности во время занятий шахматами. Шахматные соревнования и правила их	Письменный контроль Отработка на	http://chessplanet.ru/

			проведения. Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам.	практике материала	
5	Всего	34			

3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	3 класс Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
1	Теоретическая подготовка	7	Изучают понятие физическая культура в современном обществе. Изучают организацию и проведение пеших туристских походов. Изучают требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Изучают физическое развитие человека. Изучают физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Письменный контроль	http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://www.libsport.ru/
2	Общая физическая подготовка	8	Изучают упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений	Отработка на практике материала	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3	Технико-тактическая подготовка	11	Изучают ведение и остановки мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча головой, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.	Отработка на практике материала	http://www.fizkultura.ru/ http://pculture.ru/
4	Восстановительные	4	Изучать оценку эффективности занятий	Отработка на	http://sezyrin-

	мероприятия		физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	практике материала	sait.ucoz.ru/index/ssylki_na_poleznye_obrazovatelnye_resursy_po_fk/0-33
5	Теоретические основы и правила шахматной игры	4	Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и черное поле. Шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король). Ходы, взятие каждой фигуры, нападение, начальное положение,	Отработка на практике материала	http://chessplanet.ru/
	Всего	34			

4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
1	Теоретическая подготовка	5	Изучают понятие физическая культура в современном обществе. Изучают организацию и проведение пеших туристских походов. Изучают требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Изучают физическое развитие человека. Изучают физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Письменный контроль	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2 http://www.libsport.ru/
2	Общая физическая подготовка	10	Изучают упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений	Отработка на практике материала	http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
3	Технико-тактическая подготовка	10	Изучают Ведение и остановки мяча, удары по воротам с различных дистанций, удары мяча головой, отбор и передачи мяча, жонглирование, финты.	Отработка на практике материала	http://www.fizkultura.ru/ http://pculture.ru/
4	Восстановительные мероприятия	4	Изучают оценку эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измеряют резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Отработка на практике материала	http://sezyrin-sait.ucoz.ru/index/ssylki_na_poleznye_obrazovatelnye_resursy_po_fk/0-33

5	Теоретические основы и правила шахматной игры	4	Ходы взятия каждой фигуры, нападение, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе. Длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат. Ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, основные тактические приемы; шахматная партия, запись шахматной партии.	Отработка на практике материала	http://chessplanet.ru/
	Всего	34			