

Управление образования и молодежной политики администрации городского
округа город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Линдовская средняя школа

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 19.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Приказ
№ 183-од от 30.09.2024 г
/М.П. Гуманина



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
для 1-4 классов
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Глова М.Е.,
учитель физической культуры

2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях.1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2016.
- В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психология.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год. Проведение 1 часа в неделю 34 часа в год.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	10
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола.	10
4	Общая и специальная физическая подготовка	8
5	Основы техники и тактики игры. Контрольные испытания	4
6	Всего	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ н/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	1 час
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1 час
3	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	1 час
4	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1 час
5	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	1 час
6	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1 час
7	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	1 час
8	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
9	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
10	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1 час
11	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1 час
12	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	1 час
13	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и	1 час

	без него.	
14	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
15	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
16	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
17	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
18	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	1 час
19	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра. Судейство учебной игры в волейбол.	1 час
20	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
21	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
22	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	1 час
23	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол. Судейство учебной игры в волейбол.	1 час
24	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
25	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
26	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	1 час
27	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол. Судейство учебной игры в волейбол.	1 час
28	Нижняя прямая. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1 час
29	Нижняя прямая. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1 час
30	Верхняя прямая. Групповые тактические действия в нападении, защите.	1 час
31	Верхняя прямая. Групповые тактические действия в нападении, защите.	1 час
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1 час

33	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.	1 час
34	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1 час

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:

1.В.И.Лях., «Мой друг- физкультура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.,- М.: Просвещение,2005 г.

Литература, рекомендованная для учащихся;

В.И.Лях., «Мой друг- физкультура» .Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.,- М.: Просвещение,2005 г 1-4 класс.,2005 г

Литература, использованная при подготовке программы;

В.И.Лях ., Рабочие программы физическая культура . Предметная линия В.И.Лях – М.: Просвещение, 2016г. Для учащихся 1–4-х классов

В.И. Лях, физическая культура Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций- Москва: Просвещение, 2014.-143с,-(школа России).

Оборудование и инвентарь:

а). Гимнастические маты, скамейка гимнастическая жёсткая, стенка гимнастическая, конь гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, коврик гимнастический, маты гимнастические.

б). Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки;

в). Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетка волейбольная;

г). Мячи для метания(малые), мячи набивной ,подвесной турник, стойки для прыжков, планка для прыжков, шарики (пластмассовые), гранаты для метания, секундомер, насос ручной, свисток;

Интернет – ресурсы:

-<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

-<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культур

- <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры