

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №176»  
ЗАТО г. Зеленогорска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №176»

 Дукова И.В.

от «31» августа 2018г.

УТВЕЖДЕНО  
Директором МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №176»  
Дресвинским С.А.  
Приказ №119а от «31» августа 2018г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Спортивные и подвижные игры»

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Составитель:

учитель физической культуры Рыбачков А.А.

г.Зеленогорск  
2018 - 2019  
учебный год

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3-4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>5-7</b>
<b>3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>8</b>
<b>4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ГОД.....</b>	<b>9-12</b>
<b>5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>13</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные и подвижные игры» разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2013г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Программа рассчитана для обучающихся 3-4классов на один учебный год (2017/2018), 2 часа в неделю. Рабочая программа включает 6 разделов: пояснительную записку, структуру и содержание программы, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематическое планирование, материально-техническое оснащение, литература.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа «Спортивные и подвижные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них всегда ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Неотъемлемой частью данной рабочей программы являются спортивные игры. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они

отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Итак, подвижные и спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

### ***Идеи программы:***

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- повышение двигательной активности обучающихся.

### ***Цели программы:***

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Данная программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно- оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

<b>Модуль</b>	<b>Темы</b>
<b>1. Спортивные игры</b>  <i>Мини-футбол</i> <i>6 часов</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правила игры;</li><li>- профилактика травматизма;</li><li>- гигиена футболиста;</li><li>- техника удара по мячу;</li><li>- техника ведения мяча;</li><li>- техника остановки и отбора мяча;</li><li>- тактические комбинации;</li><li>- пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу»</li></ul>
  <i>Баскетбол</i> <i>6 часов</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правила игры;</li><li>- профилактика травматизма;</li><li>- гигиена баскетболиста;</li><li>- техника ведения мяча;</li><li>- техника передачи мяча;</li><li>- техника бросков мяча</li></ul>
  <i>Волейбол</i> <i>6 часов</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правила игры;</li><li>- охрана здоровья и гигиена;</li><li>- профилактика травматизма;</li><li>- техника игры в волейбол;</li><li>- тактика игры в волейбол;</li><li>- игровая практика</li></ul>
<b>2. Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств;</li><li>- развитие игровой деятельности</li></ul>
<b>3. Общая физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- развитие основных физических качеств</li></ul>
<b>4. Организация и проведение спортивных мероприятий</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- технология организации и проведения спортивных мероприятий;</li><li>- организация и проведение спортивных праздников и соревнований</li></ul>

## Формы организации и планирование образовательного процесса.

Программа рассчитана на 68 часов ( два часа в неделю).

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

### Распределение учебного времени на виды программного материала.

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)
1 Спортивные игры	18
- мини-футбол;	6
- баскетбол;	6
- волейбол.	6
2. Подвижные игры	20
3. Общая физическая подготовка	16
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	10
Всего	68

### Распределение программного материала в учебных часах по четвертям.

Разделы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
Спортивные игры					<b>18</b>
<i>мини-футбол</i>				<b>6</b>	6
<i>баскетбол</i>			<b>6</b>		6
<i>волейбол</i>				<b>6</b>	6
Подвижные игры	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>20</b>
Общая физическая подготовка	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>16</b>
Организация и проведение спортивных мероприятий	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
Всего	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>68</b>



### 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы ученики должны:

**ЗНАТЬ:**

- влияние физических упражнений на организм человека;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

**УМЕТЬ:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

#### **Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности.**

№ п/п	Спосо бность	Тест	Уровень					
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			низкий	средний	высокий	низкий	Средний	высокий
1	Сила	Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч (м)	3	4-5	6	2	3-4	5
2	Координационные способности	Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз)	25	26-28	29	25	26-28	29

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ГОД.

№	Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения
<b>1 четверть</b>					
1	Подвижные игры <i>6 часов</i>	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	<b>Осваивать</b> технику безопасности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в группах.	
2	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Пятнашки».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.	
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	
4	Общая физическая подготовка <i>8 часов</i>	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	<b>Осваивать</b> технику безопасности. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности.	
5	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с бегом и прыжками.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Проявлять</b> скоростные способности.	
6	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты.	<b>Проявлять</b> скоростные способности.	
7	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Осваивать</b> технику прыжков со скакалкой.	
8	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	
9	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие». приложение № 1	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	<b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	

	2 часа				
<b>2 четверть</b>					
10	Подвижные игры 8 часов	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Лисы и куры».	<b>Осваивать</b> технику безопасности. <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	
11	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	<b>Осваивать</b> технику различных упражнений с мячом. <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с мячом.	
12	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	<b>Осваивать</b> технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.	
13	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Третий лишний».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.	
14	Общая физическая подготовка 4 часа	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Ползание по гимнастической скамейке различными способами.	<b>Осваивать</b> технику безопасности. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Осваивать</b> технику ползания по гимнастической скамейке. <b>Проявлять</b> силовые способности.	
15	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Лазание по гимнастической стенке.	<b>Осваивать</b> технику лазания по гимнастической стенке. <b>Проявлять</b> силовые способности и гибкость.	
16	Организация и проведение спортивных мероприятий 2 чаа	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
<b>3 четверть</b>					
17	Баскетбол 6 часов	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Комплекс ОРУ № 2. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Осваивать</b> технику броска и ловли мяча. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Проявлять</b> координационные способности.	

18	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Комплекс ОРУ № 2. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Осваивать</b> технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.	
19	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	<b>Осваивать</b> технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. <b>Демонстрировать</b> бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	
20	Организация и проведение спортивных мероприятий <i>2 часа</i>	Спортивный праздник «Страна баскетболия».	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
21	Общая физическая подготовка <i>4 часа</i>	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	<b>Осваивать</b> технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. <b>Проявлять</b> координационные способности.	
22	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	<b>Осваивать</b> технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. <b>Проявлять</b> координационные способности. <b>Демонстрировать</b> прыжки в сторону через линию за 20 сек.	
23	Подвижные игры <i>4 часа</i>	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Два мороза».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.	
24	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Космонавты».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом.	
25	Организация и проведение спортивных мероприятий <i>2 часа</i>	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	
<b>4 четверть</b>					
26	Волейбол <i>6 часов</i>	Правила безопасности на занятиях волейболом.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.	<b>Осваивать</b> технические приемы и умения по взаимодействию в парах.	
27	Волейбол	Перекидывание мяча через сетку в паре.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Перекидывание мяча	<b>Осваивать</b> технические приемы и умения по взаимодействию в	

			через сетку в паре.	парах.	
28	Волейбол	Подача мяча.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Специальные упражнения. Подача мяча.	<b>Осваивать</b> технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверке.	
29	Мини-футбол 3 часа	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	<b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.	
30	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	<b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.	
31	Мини-футбол	Удары по воротам.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	<b>Осваивать</b> технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.	
32	Организация и проведение спортивных мероприятий 1 час	Турнир по мини-футболу.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч гимнастический
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Сетка для игры в бадминтон
14. Устройство для установки сетки
15. Ракетки бадминтонные
16. Воланы
17. Кегли
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Ворота футбольные
20. Сетка для переноса мячей
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер
23. Измерительная лента (рулетка)
24. Мультимедийное оборудование