

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Константиновка
муниципального образования «Город Саратов»
имени Героя Советского Союза М.М. Расковой»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМС
протокол № 5
от «29» августа 2023 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 6 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МАОУ «ООШ с.
Константиновка им. М.М. Расковой»
от 31.08.2023 № 55

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура. Подвижные игры»
для обучающихся 1-4 классов

с. Константиновка
2023

1. Пояснительная записка

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 «Подвижные игры» разработана на весь уровень начального общего образования (1-4) и рассчитана на 1 час в неделю.

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. Дается 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

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.

Поурочное планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
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