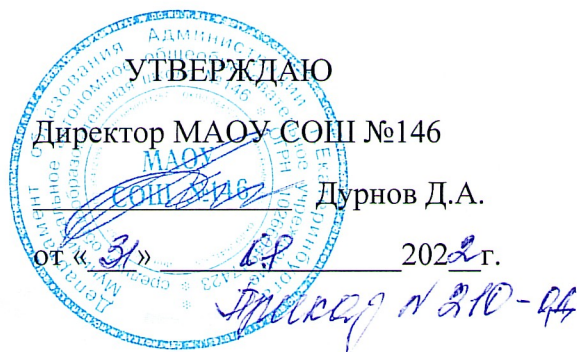


Департамент образования администрации Свердловской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №146

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » 08 2022 г.  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кузеванов Сергей Андреевич,  
учитель физической культуры

г. Екатеринбург

2022 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Спортивные игры» по физической культуре в 4 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г) Регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва ,2013г.

**Целью кружка** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игр. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

### **Задачи:**

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

## 2. Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате

общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение игр.**

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.
- Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

### **3. Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 70 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 4 класс с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – до 30 человек.

Занятие проводится 2 раза в неделю

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

#### **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, доброжелательно 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**

- 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).

## **5.Содержание рабочей программы.**

### **Знания о физической культуре (в процессе занятий):**

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм,** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

### **Физическое совершенствование (70 ч):**

#### **Футбол 20 часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные

действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

### **Волейбол 13 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме  
Контрольные игры и соревнования.

### **Тэг – регби 20 часов**

Углубленное изучение спортивной игры Тэг- регби; Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

### **Баскетбол. 17 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

## **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>	
<p><b>История физической культуры.</b> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).</p> <p><b>Физическое развитие человека.</b> Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p><b>Правила соревнований,</b> Правила игры в футбол, волейбол, тэг-регби, баскетбол.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p>

	Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.
<b>Физическое совершенствование (70 ч)</b>	
<b>Футбол (20ч)</b>	
Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Волейбол (13ч)</b>	
Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Тэг-регби( 20 ч)</b>	
Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Броски мяча двумя руками с места. Обманные движения. Групповые действия. Учебная игра	Углубленное изучение спортивной игры Тэг- регби; Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству
<b>Баскетбол.( 17 ч)</b>	

<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
--	---

## 7. Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

## 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)

2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)

3. В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-9 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)

### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал
- инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, для регби, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки, секундомер, медицин бол.

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка  
«Спортивные игры» в 4х классах  
2021-2022 учебный год  
учителя физической культуры  
Кузеванова Сергея Андреевича**

<b>№ занятия</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Тэг-регби</b>	<b>20</b>
1	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1
2	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1
3	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижная игра	1
4	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1
5	Силовая подготовка. Подвижные игры	1
6	Элементы защиты. Подвижные игры	1
7	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1
9	Обучение передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4х4	1
10	Закрепление техники передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх	1
11	Закрепление передачи мяча.	1
12	Учебная игра	1
13	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1
14	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1



15	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1
16	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1
17	Двусторонние подвижные игры с элементами регби.	1
18	Развитие выносливости	1
19	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3.	1
20	Учебная игра	1
	<b>Волейбол</b>	<b>13</b>
21	Техника нападения. Действия без мяча.	1
22	Перемещения и стойки.	1
23-24	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	2
25	Передача на точность. Встречная передача.	1
26	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1
27	Подача сверху	1
28	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1
29	Техника защиты. Блокирование.	1
30	Групповые действия игроков.	1
31	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
32	Командные действия. Прием подач.	1
33	Расположение игроков при приеме	1
	<b>Баскетбол.</b>	<b>17</b>
34	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1
35	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
36-37	Техника нападения.	2
38	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1
39	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1
40	Броски мяча двумя руками с места.	1
41	Штрафной бросок	1
42	Бросок с трех очковой линии.	1
43-44	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2
45	Ведение мяча с изменением скорости.	1
46-47	Обманные движения.	2
48-49	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2
50	Взаимодействие игроков с заслонами.	1
	<b>Футбол</b>	<b>20</b>
51	Техника передвижения.	1
52	Удары по мячу головой, ногой	1
53	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
54	Обманные движения.	1
55	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
56	Техника игры вратаря	1

57-58	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	2
59-60	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2
61-62	Тактика защиты.	2
63-64	Индивидуальные действия вратаря.	2
65-66	Групповые действия.	2
67-68	Тактика игры вратаря	2
69	Учебная игра 5на5	1
70	Учебная игра 7на7	1
	ИТОГО:	70 (ч)

Согласовано с Советом родителей

Пр. № 1 от 27.08.2021 года

Согласовано с Советом обучающихся

Пр. № 1 от 27.08.2021 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576062

Владелец Дурнов Дмитрий Александрович

Действителен с 30.05.2022 по 30.05.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279358

Владелец Дурнов Дмитрий Александрович

Действителен с 25.03.2025 по 25.03.2026