

**Департамент социальной политики Администрации города Кургана  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 40»**

**Согласовано:**

заместитель директора по УВР  
«29» августа 2018 г.

**Принято:**

на педагогическом  
совете  
протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

**Утверждаю:**

директор МБОУ «СОШ №40»  
З.А. Волосникова  
приказ № 179  
«31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Традиционные спортивные игры»**

(наименование учебного курса)

**1-4 класс**

**четыре года**

(срок реализации программы)

**город Курган  
2022 год**

# Курс «Традиционные спортивные игры»

## Пояснительная записка

Программа «Традиционные спортивные игры» для 2-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре автора В.И.Лях, ООП НОО МБОУ «СОШ №40».

Введение курса в учебный план МБОУ «СОШ № 40» продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепления их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

## Планируемые результаты реализации программы

**Личностные и метапредметные результаты** освоения учащимися содержания курса:

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о принятых в обществе нормах отношения к природе.
- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к природе, к физкультуре и спорту.
- приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта самообслуживания.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Общеучебными навыками** обучающихся по курсу «Традиционные спортивные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Традиционные спортивные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО КЛАССАМ**

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основная стойка, построение в шеренгу. 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. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

## **БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

## **ФУТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

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. Кувьрки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

## **БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, с изменениями направления. Бросок мяча одной и 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. «Попади в кольцо», «Гонка мяча», «Овладей мячом», «Гонка мячей по кругу», Учебная игра по упрощённым правилам «Мини-баскетбол»,

## **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок». «Охотники и утки», Учебная игра по упрощённым правилам «мини-волейбол».

## **ФУТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Различие между футболом и мини-футболом (футзалом)

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. Ведение мяча между предметами и с обводкой

предметов. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. ), Удары по воротам в футболе .Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». «Передал – садись», «Передай мяч головой». . Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

4

класс

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувьрки через препятствия высотой 60 см.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. *Самостоятельные* упражнения в бросках, ловле и передачах. Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Технико-тактические взаимодействия. Учебная игра «Борьба за мяч», «Перестрелка», Учебная игра по упрощённым правилам «Мини-баскетбол»,

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол», «*Снайперы*», Комплексы на развитие координационных и кондиционных способностей. Технико-тактические взаимодействия. Учебная игра по упрощённым правилам «мини-волейбол».

## **ФУТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удары по воротам в футболе .Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. *Самостоятельные* упражнения в ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге .Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

## Учебно-тематическое планирование

| п/п | Традиционные спортивные игры                                       | Количество часов |                  |                  |
|-----|--|------------------|------------------|------------------|
|     |  | 2 класс          | 3 класс          | 4 класс          |
| 1   | Знания о физической культуре и способах физкультурной деятельности | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 2   | О.Ф.П.   | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 3   | Баскетбол  | 12               | 12               | 12               |
| 4   | Волейбол   | 11               | 11               | 11               |
| 5   | Футбол   | 11               | 11               | 11               |
|     | <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b>        | <b>34</b>        | <b>34</b>        |