

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Спортивные игры»**

для обучающихся 2 класса

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Подвижные игры с элементами спортивных игр» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

Данная рабочая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

**Подвижные игры** — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные навыки и умения, у них вырабатывается смелость, воля, находчивость, наблюдательность, сообразительность. Игры способствуют укреплению здоровья и развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Посредством игры ребенок удовлетворяет свою потребность в движении, получает положительные эмоции, учится коллективным действиям и взаимоотношениям с окружающими. В начальной школе игровой метод занимает ведущее место и приобретает характер универсального метода физического воспитания. Подвижные и спортивные игры тесно связаны между собой.

**Спортивные игры** - это высшая ступень развития подвижных игр. Спортивные игры отличаются от подвижных игр более сложными и едиными правилами, а также наличием специальных технических и тактических приемов. Применение подготовительных подвижных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода от подвижных к спортивным играм и содействует наилучшему овладению техникой и тактикой спортивных игр.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшение двигательной активности и увеличение статической нагрузки влечет за собой снижение работоспособности, снижение уровня физического развития, повышение утомляемости и ухудшение здоровья детей.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия подвижными и спортивными играми способствуют повышению двигательной активности школьников,

снимают утомление, улучшают настроение, имеют оздоровительную ценность и способствуют формированию гармонически развитой и активной личности.

**Отличительной особенностью** данной программы является сочетание подвижных игр с элементами спортивных игр, а также постепенный переход от подвижных игр к спортивным.

**Цель программы:**

создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, укрепление здоровья занимающихся, через игровую деятельность.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование навыков самостоятельной работы.

*Развивающие:*

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- развитие внимания, мышления.

*Воспитательные:*

- формирование активного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование сознательного выполнения двигательных действий и соблюдения правил игры;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств личности.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 2 классов.

**Сроки реализации:** программа рассчитана 1 час в неделю, что при 34 учебных неделях составляет 34 часа в год.

В рабочую программу по физической культуре включены целевые ориентиры результатов воспитания обучающихся, выражающие познавательный интерес, обладающие первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, имеющие первоначальные навыки наблюдения, систематизации.

**Формы и режим занятий:** групповые занятия, длительность занятия – 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале школы или на школьной спортивной площадке (в зависимости от погодных условий).

**Формы контроля:** на занятиях по внеурочной деятельности используется текущий и оперативный контроль. Большое внимание в процессе занятий уделяется развитию навыков самоконтроля: умение контролировать свое самочувствие, умение контролировать свое поведение, умение при выполнении упражнений находить ошибки в своих действиях и их исправлять.

В процессе занятий контролируется уровень нагрузки, правильность выполнения учащимися упражнений и заданий, умение понимать и соблюдать правила игры, умение контролировать свои эмоции и соблюдать дисциплину, умение выполнять требования техники безопасности, умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, степень освоения сложных двигательных действий и теоретических сведений, функциональное состояние занимающихся. Контроль осуществляется через визуальное наблюдение, измерение частоты сердечных сокращений, устный опрос учащихся, наводящие вопросы, подведение итогов игры или занятия.

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### ***Учащиеся научатся:***

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);
- самостоятельно организовывать и проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;

#### ***Получат возможности узнать:***

- об истории развития подвижных и спортивных игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, сердечно-сосудистой системе, работе мышц при выполнении игровых упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

### **Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

#### ***1. Личностные УУД (дети научатся):***

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

#### ***2. Регулятивные УУД (дети научатся):***

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр.

#### ***3. Познавательные УУД (дети освоят):***

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр;
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр;

#### ***4. Коммуникативные УУД (дети научатся):***

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

### Образовательные результаты внеурочной деятельности

**1-УРОВЕНЬ** - Приобретение школьниками знаний о физической культуре и спорте, о значении спорта в жизни человека, расширение кругозора. Формой достижения результата можно считать – полученные знания о подвижных играх, об истории возникновения и развития спортивных игр, о правилах игр.

**2-УРОВЕНЬ** - Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, комфортное состояние в команде, толерантного отношения к участникам команды, класса. Формой достижения результата можно считать – формирование представления о здоровом образе жизни, создание эмоционально-окрашенной и дружеской среды внутри коллектива школьников.

**3-УРОВЕНЬ**- Самостоятельная организация и проведение занятий. Формой достижения результата можно считать – самостоятельную организацию и проведение подвижных игр учащимися на переменах, активное участие в организации и проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.

### Содержание программы

Наименование раздела	Содержание раздела	Виды деятельности	Формы организации
<b>Знания о физической культуре и спорте</b>	Знания о здоровом образе жизни, значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья, история возникновения мяча, история возникновения и развития спортивных и подвижных игр, правила поведения на занятиях и предупреждения травматизма, личная гигиена при занятиях физическими упражнениями, система дыхания, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, нарушение осанки, способы самоконтроля.	Получают представление о здоровом образе жизни, об истории спортивных и подвижных игр, о правилах поведения на занятиях, о способах самоконтроля, правилах личной гигиены и т.д.	Беседа, доклад
<b>Подвижные игры</b>	Игры с бегом, прыжками, метаниями, игры с мячом, игры на развитие внимания, игры, развивающие навыки волевой регуляции, эстафеты.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и	Практические занятия

		ловкость во время подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
<b>Элементы спортивных игр</b>	Волейбол: стойка и передвижения игрока, упражнения «школы мяча», передача и ловля мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача мяча. Баскетбол: стойка и передвижения игрока, передача и ловля мяча на месте и в движении, бросок мяча, бросок мяча в кольцо, ведение мяча. Футбол: ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;	Практические занятия
<b>Физическое совершенствование</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, специальные беговые упражнения, прыжки, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, упражнения на осанку, упражнения со скакалкой, гимнастические упражнения.	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Практические занятия

## Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	Знания о физической культуре и спорте	1	1	1
<b>2.</b>	Подвижные игры	21	2	19
<b>3.</b>	Элементы спортивных игр:			
<b>3.1</b>	Волейбол	2	1	1
<b>3.2</b>	Баскетбол	2	1	1
<b>3.3</b>	Футбол	2	1	1
<b>4.</b>	Физическое совершенствование	6	2	4
	Всего часов:	34	8	27

## Поурочное планирование для 2 класса

№	Основное содержание занятий	Дата
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Эстафеты с мячом.	
2.	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Подвижная мишень», «Попади в кольцо»	
3.	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	
4.	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки», Пустое место», «Третий – лишний»	
5.	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	
6.	Занятие на развитие быстроты. Эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Бег в упряжи», салки «Осьминог», «Успей найти партнера».	
7.	Здоровый образ жизни, значение физических упражнений для укрепления здоровья. Занятия на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. «Игры: «Удочка», «Чехарда».	
8.	Игры на закрепление навыков прыгучести: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше», «Удочка», «Бой петухов».	
9.	Занятия на развитие выносливости. Бег. Многоскоки. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	
10.	Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол»	
11.	Занятие на развитие ловкости. Передача и ловля мяча в парах. Игры: «Охотники», «Хоккей».	
12.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	
13.	Занятия на развитие силовых качеств. Броски мяча двумя руками из-за головы. Игра: «Тяни в круг».	
14.	Игры на развитие силовых качеств: «Бой всадников», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Кто устоит», «Не задень мяча».	
15.	Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	
16.	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».	
17.	Эстафеты с бегом и прыжками.	
18.	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»	
19.	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч».	

	Произвольная игра детей с мячом на площадке.	
20.	Занятие с баскетбольным мячом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча. Игры: «За мячом», «Попади в обруч!».	
21.	Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».	
22.	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	
23.	Знакомство с футбольным мячом. Ведение мяча ногами по прямой и между флажками на различной скорости, жонглирование мяча ногами. Игра: «Убойный футбол»	
24.	Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»	
25.	Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствии»	
26.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»	
27.	Эстафеты с мячом.	
28.	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	
29.	Подвижные игры на развитие координации: «Борьба за мяч», «перестрелка», мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.	
30.	Упражнения «Школы мяча». Знакомство с игрой «пионербол». Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)	
31.	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»	
32.	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	
33.	Знакомство с теннисным мячом. Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч»	
34.	Закрепление навыков работы с теннисным мячом. Игры: «Броуновское движение», «Донеси – не урони».	

**Материально – техническое оснащение учебного процесса:**

1.Гимнастические стенки	8.Обручи гимнастические	14. Мячи резиновые
2.Скамейки гимнастические	9.Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	15. Сетка волейбольная
3.Гимнастические коврики	10.Мячи баскетбольные	16. Насос для накачивания мячей
4.Маты гимнастические	11.Мячи волейбольные	17. Сетки для переноски мячей
5.Мячи набивные 1,2,3 кг	12. Мячи футбольные	18. Фишки и конусы для разметки
6.Скакалки гимнастические	13. Мячи теннисные	19. Фитболы
7.Палки гимнастические		

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

#### **и дополнительная литература:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. В.И.Лях, Учебник «Физическая культура»1-4 класс, Москва: Просвещение, 2012 год.
3. А.Ю.Патрикеев, Подвижные игры 1-4 классы, Москва: «ВАКО»,2007.
4. Л.Б.Кофман, Настольная книга по физической культуре, Москва, 1998.
5. Ю.Д.Железняк, Программа по волейболу для ДЮСШ, Москва: Сов.спорт 2005.