

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 627 Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школы № 627 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 07.06.2023 № 7

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы № 627
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 07.06.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 06364df5b6b4d431e6087b08b9443229
Владелец: Кочетова Анна Павловна
Действителен с 12.05.2023 по 04.08.2024

Программа

спортивной подготовки

«Спортивные игры»

для обучающихся 1 - 4 классов

Составитель:
Чернявский О.А.
учитель АФК высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка к программе «Спортивные игры»

Актуальность

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы коррекционно-образовательной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Физическое воспитание носит человекоформирующую направленность на физическое совершенствование организма ребенка, так как является соответствующей предпосылкой для более продуктивной интеллектуальной деятельности. В функциональном созревании двигательного анализатора у детей с ограниченными возможностями здоровья первостепенную роль играет двигательная активность школьника. Поэтому развитие двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья является основополагающим.

Спортивные игры дают возможность решения многообразных двигательных задач, характеризует всесторонность воспитания физических качеств.

С 1990 года наша страна является членом международной организации «Спешиал Олимпикс Интернешнл», благодаря чему дети с ограниченными возможностями здоровья получили право на участие в спортивных соревнованиях.

Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому занятия спортивными играми содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей. Занятия спортивными играми дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечнососудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность организма.

Программа предназначена для проведения занятий коррекционно – развивающей работы «Спортивные игры» с обучающимися 1-4 классов с нарушением опорно-двигательного аппарата, имеющих нарушение опорно – двигательного аппарата с учетом задержки психического развития.

Занятия спортивными играми являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому воспитанию обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие физических и личностных качеств, становление познавательной сферы.

Нормативная - правовая база разработки программы «Спортивные игры»

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598;

- Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА от 27 января 2014 г., № 32;
- Устав ГБОУ школы №627 Невского района Санкт-Петербурга.

Цель программы:

Главной целью программы по спортивным играм является коррекция имеющихся нарушений развития, обеспечение разностороннего развития и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством игр. Воспитание адаптированной к жизни в современном обществе, социально активной личности.

Главной целью спортивных игр является максимально возможная самореализация и коррекция нарушений у обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения. Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств ЛФК физических и психических способностей обучающихся, имеющих нарушения здоровья, приближают их телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Освоение системы знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Оздоровительные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Активизация защитных сил организма ребенка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Принципы реализации программы:

- Принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- Принцип коррекционной направленности воспитательного процесса;
- Принцип развивающей направленности воспитательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых потребностей;
- Онтогенетический принцип;

- Принцип сотрудничества с семьей;
- Принцип учёта эмоционально-положительного отношения учащегося к деятельности;
- Принцип последовательности освоения программы курса: от простого - к сложному;
- Принцип научности в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- Принцип доступности, который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями и физическими возможностями младших школьников;
- Принцип системности определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Общая характеристики программы

Программный материал состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течении всего учебного года. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены, закаливания организма, сведения о строении и функциях организма человека, физическая культура и спорт в России, оборудование и инвентарь. В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактике игры, правилам игры и основам судейства.

Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности конкретной спортивной игры и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки детки, занимающихся спортивными играми, является овладение основами техники . Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы. Занятия спортивными играми требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, подача мяча, перебрасывание мяча через сетка, ловля мяча и т.д. По мере освоения технической подготовки, усложняется условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы, игра с более высокой сеткой, подача мяча сверху и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение учащихся совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивление противника в ходе игры. Обучение тактики игры рассчитано

на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие защитные действия. Обучение тактике индивидуальных действий включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. При обучении тактике групповых действий применяют упражнения во взаимодействии двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, в выборе правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, где участвуют две равные по количеству противоборствующие группы игроков..

Обучение командным действиям связано с выполнением игроками определенных функций. Занимающихся, обучают правильно располагаться на поле и действовать на соответствующем игровом месте в составе команды. Перед игрой каждому игроку дается задание, которое он должен выполнять во время игры. По мере освоения командной тактики игры занимающиеся получают большее количество заданий. В ходе игры руководитель делает необходимые указания занимающимся, а в отдельных случаях останавливает игру для разъяснений.

Во время занятий учащиеся должны получить элементарные навыки судейства по данной игре. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебных игр, контрольных игр и соревнований.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет руководителю выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств учащихся.

К видам ограничения двигательной деятельности, при которых возможны занятия спортивными играми, относятся:

- паралич нижних и верхних конечностей. Как средство передвижения использует коляску. Паралич нижних конечностей может быть вызван повреждением спинного мозга или болезнью. В случае поражения нижней части спины, человек может передвигаться с помощью специальных приспособлений или костылей. Чаще всего эти спортсмены пользуются инвалидной коляской.

- детский церебральный паралич (ДЦП) – одно из самых тяжелых заболеваний, сопровождающееся поражением нервной системы, опорно-двигательного аппарата и мышц. В случае поздней диагностики, несвоевременно начатого лечения и отсутствия реабилитации ДЦП неизбежно приводит к ранней инвалидности детей.

- ампутация. В спорте этот термин подразумевает участников, потерявших одну или более конечностей. Многие из них пользуются протезами, костылями или коляской. В любом случае ампутированные конечности ставят человека в невыгодные условия по сравнению с полностью дееспособными людьми при участии в обычных соревнованиях.

Место в учебном плане

Программа «Спортивные игры» реализуется в общеобразовательном учреждении во

внеурочное время.

Наполняемость групп определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности.

Срок реализации программы – 5 лет. Занятия по программе «Спортивные игры» проводит учитель АФК совместно с воспитателем в форме фронтальных занятий 1 раз в неделю, в 1¹, 1 классе - 33 часа в год, в 2-4 классах – 34 часа в год. Ориентировочная продолжительность занятия 30-40 минут. Учебный материал носит вариативный характер и подбирается педагогом самостоятельно в зависимости от уровня развития каждого ребенка.

Название курса	Количество часов					Всего
	1 ¹	1	2	3	4	
Спортивные игры	33	33	34	34	34	168

Особенности реализации программы:

1. Индивидуальный подход - учет степени двигательного дефекта, возраста и психических особенностей обучающихся.

2. Материал программы преподается по принципу от простого к сложному.

3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

В результате изучения всех без исключения предметов на ступени основного общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Эффективное использование спортсменом многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки обучающихся.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Структура системы пятилетней подготовки обучающихся, включает 2 этапа.

1 этап - начальной подготовки (без ограничений);

II этап - тренировочный (этап спортивной специализации) (без ограничений).

На начальных этапах спортивной подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся на всех этапах такой подготовки.

- В процессе подготовки всех групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

- Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

- Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.
- Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.
- Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

- Формирование индивидуально-личностных качеств обучающихся;
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- Овладение навыками самообслуживания
- Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- Формирования самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения образовательной программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы. В соответствии с ФГОС выделяют три группы результатов освоения основной образовательной программы: личностные, предметные, метапредметные. В соответствии с деятельностной парадигмой образования система планируемых результатов строится на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития обучающихся, поощрять продвижение обучающихся, выстраивать индивидуальные траектории обучения с учетом зоны ближайшего развития ребенка.

Личностные результаты освоения образовательной программы включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме:

- 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.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебнопроектных и социально-проектных ситуациях.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Универсальные учебные действия формируемые в каждом классе

Класс	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
III класс	-проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; -понимать значение физического развития для человека и принимают его;	-используют общие приемы решения поставленных задач;	-используют речь для регуляции своего действия; - обращаются за помощью;	- адекватно в воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей;
I класс	-ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; - ориентируются на активное и доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;	-самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели;	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности;	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

2 класс	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата; -принимают внутреннюю позицию школьника;	-ориентируются в разнообразии способов решения задач; -самостоятельно формулируют учебную задачу;	- формулируют собственное мнение и позицию; - формулируют вопросы;	-вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; -оценивают правильность выполняемого действия;
3 класс	-ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	- контролируют процесс и результат действия;	- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; - допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с их собственной;	-формируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия;
4 класс	-оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	-соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; - ставят и формулируют проблемы;	- договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	- используют установленные правила в контроле способа решения;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

III Класс (33 ч.)

Раздел I. Знания о спортивных играх. Значение двигательной активности в укреплении здоровья человека **(в течение занятия)**

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; сведения о здоровом образе жизни; закаливание, водные и воздушные процедуры; влияние физических упражнений на организм человека; двигательный режим; роль дыхания в жизни человека.

Раздел II. Физическое развитие **(33ч.)**

Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и свода стопы; дыхательные упражнения, глазодвигательная гимнастика; развитие силовых и координационных способностей. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды

для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1 класс (33 ч.)

Раздел I. Знания о спортивных играх. Значение двигательной активности в укреплении здоровья человека (**в течение занятия**)

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; сведения о здоровом образе жизни; закаливание, водные и воздушные процедуры; влияние физических упражнений на организм человека; двигательный режим; роль дыхания в жизни человека.

Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры.

Раздел II. Физическое развитие (33ч.)

Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и свода стопы; дыхательные упражнения, глазодвигательная гимнастика; развитие силовых и координационных способностей. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

2 класс (34 ч.)

Раздел I. 1. Знания о спортивных играх. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; сведения о здоровом образе жизни; закаливание, водные и воздушные процедуры; влияние физических упражнений на организм человека; двигательный режим; роль дыхания в жизни человека (**в течении занятия**)

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале .

Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры.

Раздел II. Физическое развитие (34ч.)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина,) прыжки через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Учебная игра, соревнования.

3 класс (34 ч.)

Раздел I. 1. Знания о спортивных играх. *Физическая культура и спорт в*

России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; сведения о здоровом образе жизни; закаливание, водные и воздушные процедуры; влияние физических упражнений на организм человека; двигательный режим; роль дыхания в жизни человека (**в течении занятия**)

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале .

Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Раздел II. Физическое развитие (34ч.)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина,) прыжки через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Учебная игра, соревнования.

4 класс (34 ч.)

. **Раздел I. 1.** Знания о спортивных играх. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; сведения о здоровом образе жизни; закаливание, водные и воздушные процедуры; влияние физических упражнений на организм человека; двигательный режим; роль дыхания в жизни человека (**в течении занятия**)

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале.

Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры.

Раздел II. Физическое развитие (34ч.)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина), прыжки через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Учебная игра, соревнования.

Тематический план

№	Разделы программы	Основные темы	Количество часов		Планируемые результаты обучения
			Теория	Практика	
Учебный план для групп начальной подготовки					
	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Физическая физкультура и спорт в России. История возникновения.	1		Опрос
		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1		Зачёт
		Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		Опрос
		Техника и тактика игры.	1	2	Тестирование
		Одежда и экипировка спортсмена. Инвентарь и оборудование.	1	1	Опрос
		Разметка площадки. Судейство.	1	1	Опрос
		Основные положения правил соревнований по спортивным играм.	1		Зачёт
		Отличие проведения соревнований в зале и на открытой площадке.	1		Опрос
	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка.		8	Тестирование
		Специальная физическая подготовка.		5-6	Тестирование
		Техническая подготовка.		2	Опрос
		Тактическая подготовка.		2	Опрос
		Контрольные упражнения и соревнования.		3-5	Соревнования
Учебный план для групп тренировочного этапа подготовки					
	Теоретическая подготовка	Краткий обзор состояния и развития спортивных игр в России и за рубежом.	1		Опрос
		Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	1	Зачёт
		Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1		Опрос
		Планирование спортивной тренировки.	1		Опрос
		Основы техники и тактики спортивного игрового вида.	1	2	Тестирование
		Правила соревнований по спортивным играм.	1		Зачёт

Предполагаемые достижения

Этапы спортивной подготовки	Соревнования		
	Подготовительные (ОФП) и Контрольные	Отборочные	Основные
Этап начальной подготовки	1-2	2-3	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	5-6	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Для успешной реализации программных требований спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой и оборудованием:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	12
Сетка волейбольная / футбольная	2
Свисток	2
Мат гимнастический	6
Мяч футбольный	6
Секундомер	2
Канат	2
Мяч волейбольный	6
Корзина для мячей	2
Фишки (конусы)	20
Скакалка	20
Гантели 1-2 кг.	10
Набивной мяч	10
Степы	20
Фитбол	10

Перечень учебно-методических материалов:

Наименование учебно-методических материала	Количество
Спортивные игры /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.	1
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.	1
<i>Железняк Ю.Д.</i> Юный волейболист. - М., 1988.	1
Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.	1
Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.	1
Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.	
Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. –М.: А.С.Т. Астрель, 2003 г.	1
Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III,	1
Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.	1
Футбол для начинающих./ Ричард Дангворд, Дж. Миллер/. – М.:«Астрель», 2006г.	1