

Муниципальное образование город Приморско-Ахтарск Краснодарского края
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18 имени 30-летия Победы
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ СОШ№18 г. Приморско-Ахтарска
от «31» августа 2021 года протокол №1
Председатель

Подпись руководителя ОО

Бурун М.Н.
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре « **От игры – к спорту**»

Ступень обучения (класс) начальное, среднее общее образование 4-5 класс

Количество часов 34 Уровень базовый

Учитель физкультуры : Харечко Елена Константиновна

Программа составлена на основе примерной программы по физической культуре с учетом Федерального общеобразовательного стандарта начального и среднего общего образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяется условиями его жизни, прежде всего условиями жизни в школе. На годы обучения приходится период интенсивного развития организма.

На современном этапе общественного развития главнейшее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства.

На занятиях необходимо включать подготовительные упражнения, имеющие цель сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями рук и ног.

Предлагаемая программа для «От игры – к спорту» рассчитана на 34 часов при одноразовых занятиях в неделю с теоретической подготовкой, включающей формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни, о знании основных гигиенических правил и правил безопасного поведения, о умении дозировать физические нагрузки. Она отражает содержание спортивно-игрового направления: спортивно-игровая деятельность.

НАПРАВЛЕНИЕ

4класс

Спортивно – игровое включает в себя разновидности эстафет с развитием ловкости, быстроты и скоростно – силовых качеств. Подвижные игры направлены на развитие физической подготовленности, помогают решать задачи не только двигательных качеств, но и скоростной техники с максимальной быстротой и точностью, с соблюдением правил. Используемые всевозможные подвижные игры и эстафеты с применением элементов баскетбола обогащают и разнообразят занятия, дисциплинируют учащихся, вырабатывают слаженность в действиях.

НАПРАВЛЕНИЕ

5 класс

Спортивно – игровое требует перехода к более сложным двигательным действиям, умению самостоятельно принимать решения, вырабатывать силу воли, уметь взаимодействовать в парах, в группах при выполнении технических действий в подвижных играх, упрощенной игре в волейбол и изучению правил игры. Эти требования способствуют переходу от подвижных игр к спортивным т.е. **«От игры – к спорту»**.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, через активизацию их спортивных способностей.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Развить координационные способности (точности воспроизведения равновесия, быстроты, реагирования на сигналы, ориентирования в пространстве);
2. Обучить первоначальным техническим приемам волейбола, баскетбола.

Организация проведения занятий

4 – 5 класс

Занятия проводятся в организованном порядке, т.к. сам вид спорта (баскетбол, волейбол) требует особый подход. Ребята работают в парах, в тройках, индивидуально. В этом возрасте учатся самостоятельно проводить разминку. Применяемая на практике терминология, позволяет детям доносить информацию в доступной форме.

Занятия состоят из трех частей.

Подготовительная часть – входит разминка с общеразвивающими упражнениями, даются упр. для плечевого пояса, туловища и ног, строевые упражнения. Идет подготовка организма к основной части.

Основная часть - дается изучение отдельных элементов баскетбола и волейбола, изучают правило игры, играют по упрощенным правилам, проводятся подвижные игры, эстафеты, викторины.

Заключительная часть – идет плавный переход от активной деятельности к восстановительной, подводятся итоги проведенного занятия, выявляются недостатки в работе, проводятся игры на внимание.

Методические рекомендации

Для приобретения детьми навыков в системе и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением.

Необходимо разнообразить подвижные игры и эстафеты с учетом интереса учащихся. Подбирать и дозировать физические упражнения с целевой направленностью. Оказывать помощь и моральную поддержку при выполнении задания, доброжелательно и уважительно относиться к учащимся при объяснении ошибок и способов их устранения. Объяснения заданий на занятиях должно быть доступным, соответствовать уровню развития ребят, точным и эмоциональным. Для сообщения теоретических сведений можно использовать любую часть занятий в зависимости от прохождения практического материала.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на два года обучения для учащихся 4-5 классов и включает в себя 68 часов занятий практической и теоретической части при одноразовых занятиях в неделю

Программа включает изучение элементов волейбола, баскетбола с применением эстафет, подвижных игр, направленных на формирование двигательной активности и специальной физической подготовки. Изучая правила игры волейбола, баскетбола ученики постепенно переходят от подвижных игр и эстафет к спортивным играм по упрощенным правилам.

В дальнейшем, реализуя свои способности и добившись успехов в одном из видов деятельности, не возникает вопроса в выборе вида с

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы «**ОТ ИГРЫ – К СПОРТУ**» включает в себя ряд форм занятий:

- *игровые виды**
- *беседы**
- *викторины**
- *соревновательные формы**

Все перечисленные формы занятий дают учащимся возможность удовлетворить их потребность в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные способности, нравственные качества. Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые в процессе игры положительные эмоции улучшают работу всех органов и систем.

Программный материал

по спортивным и подвижным играм
Баскетбол
4 класс

Направленность:

- на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

- на освоение ловли и передачи мяча от двумя руками, от плеча одной рукой
- на освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой с изменением движения и скорости
- на овладение техникой броска мяча одной и двумя руками с места и в движении
- на освоение изучения правил игры
- на освоение упрощенных игр

Подвижные игры и эстафеты:

- подвижные игры, эстафеты с передачей баскетбольных мячей;
- эстафеты с мячами, скакалками, обручами, кеглями;
- полоса препятствий;
- «Передай мяч»;
- «Слушай сигнал»;
- «Точный поворот»;
- «Кто больше»;
- «Удочка»;
- «Викторина»

Программный материал
по спортивным и подвижным играм
Волейбол
5 класс

Направленность:

- на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- на освоение передачи мяча сверху
- на освоение передачи мяча низу
- на освоение подачи
- на освоение изучения правил игры
- на освоение упрощенных игр

Подвижные игры и эстафеты:

- подвижные игры, эстафеты с применением волейбольных и баскетбольных мячей;
- полоса препятствий;
- «Гонка мячей»;
- «Попрыгунчики, воробушки»;
- «Салки»;
- «Невод»;
- «Мяч среднему»;
- «Перестрелка»;
- «Перепасуй мяч»;
- «Мяч в воздухе»;
- «Викторина»

Теоретические сведения 4 класс

- Азбука игры в баскетбол
- Спортивное поведение
- Правила поведения на спортивных площадках

Теоретические сведения 5 класс

- Азбука игры в волейбол
- Режим дня
- Правила дыхания
- Хочу все знать

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Составленная программа содержит богатые возможности для формирования у детей осознанного отношения к занятиям, к своему здоровью, для спортивных способностей. Основой результата служит фундамент, заложенный для развития у учащихся необходимых знаний, умений, двигательных действий в подвижных и спортивных играх, что, несомненно, благоприятно повлияет на отношение к школьному предмету «Физическая культура» вообще и будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям.

4 – 5 класс

Ученик должен знать:

- * о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения;
- * об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- * о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- * о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- * о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения;
- * об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушения осанки и поддержания достойного внешнего вида.

Ученик должен уметь:

- * технически правильно осуществлять двигательные действия в подвижных и спортивных играх;
- * организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- * уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
- * составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- * вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оценка складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений ребенка, к которым относится: качество овладения материалом. При оценке достижения результата, следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Физическая подготовленность зависит от низкого, среднего и высокого уровня физической подготовки, которая включает в себя контрольные нормативы:

1. на гибкость
2. на скорость челночный бег 3*10м
3. прыжок в длину с места
4. прыжки через скакалку
5. техника владения баскетбольным, волейбольным мячом
6. правила спортивной игры по баскетболу, волейболу

**СЕТКА ЧАСОВ ПРИ ОДНОРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-5 КЛАССОВ
«ОТ ИГРЫ - К СПОРТУ»**

№ п/п	Содержание программного материала	4 класс	5 класс
1	Основы знаний	в процессе занятий	в процессе занятий
2	Спортивно – игровая деятельность (элементы баскетбола)	34	
3	Спортивно – игровая деятельность (элементы волейбола)		34

Уровень физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Координационные	Бег 3*10 м	4	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			5	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	4	120	130-150	175	110	135-150	160
			5	130	140-160	185	120	140-155	170
3	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			5	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Содержание

1. Титульный	1
2. Пояснительная записка	2 - 3
3. Цель программы	3
4. Задачи программы	4
5. Организация проведения занятий	4
6. Методические рекомендации	5
7. Содержание программного материала	6
8. Методическое обеспечение программы	7
9. Программный материал 4 класс	15
10. Программный материал 5 класс	15 - 16
11. Теоретические сведения 4 класс	17
12. Теоретические сведения 5 класс	17
13. Ожидаемый результат и способы их проверки.	17 - 19
14. Оценка результата деятельности.	19
15. Сетка часов.	20
16. Уровень физической подготовленности.	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО – ИГРОВОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ**

Номер занятий	Содержание занятий (темы, разделы)	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт.
1-2	-Вводный инструктаж по ТБ -Беседа «Азбука игры в баскетбол». -Общеразвивающие упражнения. -Основная стойка, перемещение, остановки. -Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке. -Подвижные игры, эстафеты.	2		
3-4	-Общеразвивающие упражнения. -Держание мяча (правила держания мяча). -Эстафеты с мячами. -Подвижные игры с мячами.	2		
5-6	-Строевые упражнения- построение из одной шеренги в две. -Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса. -Упражнения на гибкость -Ловля мяча (правила ловли мяча) -Подвижные игры с элементами ловли мяча.	2		

7-9	<p>-Строевые упражнения - перестроение из одной шеренги и две. -ОРУ для плечевого пояса. -Передача мяча от груди двумя руками -ОФП -Упр. для обучения ловле и передаче мяча. -Игры и эстафеты с передачей мяча от груди: *выполняются с ударом о пол *s ударом о стену *s прямой передачей</p>	3		
10-11	<p>-Строевые упр. в круг из колонны по одному. -Общеразвивающие упражнения. -Упр. для формирования правильной осанки. -Передача мяча от груди двумя руками: *v парах *v тройках *по кругу -Эстафеты с передачей мяча в движении, на месте. -Подвижные игры</p>	2		
12-13	<p>-Ознакомить с правилами выполнения тестов физической подготовленности. -Правило игры.</p>	2		

	<p>-Общеразвивающие упражнения. -Упр. для развития быстроты движения. -Передача мяча от плеча одной рукой: *выполнить передачу мяча в парах *в тройках *по кругу -Тоже самое, но в быстром темпе. -Передача мяча от плеча с ударом о пол, о стену. -Подвижные игры с передачей мяча</p>			
14-15	<p>-Строчные упр.- повороты налево, направо, кругом. -Упражнение на развитие координации движений. -Челночный бег 3*10 м -Ведение мяча на месте левой, правой рукой. -Введение мяча на месте с передачей от плеча, от груди. -Свободная игра с мячом по площадке. -Эстафеты с элементами ведения и передач мяча.</p>	2		
16-17	<p>-Правило игры. -Строчные упражнения. -Прыжковые упр. на скакалке: *прыжки обе ноги вместе *прыжки на одной ноге</p>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> *прыжки в движении -Упражнение на восстановление дыхания. -П/игра «Удочка» -Свободная игра на площадке с применением ранее изученных элементов. 			
18-19	<ul style="list-style-type: none"> -Правило игры. -ОРУ -Развить координацию движений в пространстве. -Ведение мяча шагом: <ul style="list-style-type: none"> *правой рукой *левой рукой -Ведение мяча в движении: <ul style="list-style-type: none"> *правым боком приставными шагами *левым боком приставными шагами -Полоса препятствий -Подвижные игры. 	2		

20-21	<p>-Правила игры в баскетбол. -ОРУ -Соревнования по преодолению полосы препятствий с определением количества ошибок -Прыжок в длину с места (соревновательная форма). -Упрощенная игра с ведением мяча по правилам. -Игра «Передай мяч».</p>	2		
22-23	<p>-Правила игры в баскетбол. -ОРУ -Бросок мяча в корзину: *бросок мяча в корзину стоя на месте *бросок мяча в корзину с передачи партнера -Упрощенная игра в баскетбол. -Упражнения на восстановление дыхания</p>	2		
24-26	<p>ЗАНЯТИЕ «ВИКТОРИНА»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести разминку по отделениям. 2. Ответить на вопросы по правилам игры. 3. Выполнить броски по кольцу, учитывая технику выполнения. 4. Пройти полосу препятствий с 	3		

	<p>учетом времени.</p> <p>5. Ведение мяча с обводкой фишек.</p> <p>6. Задание на смекалку.</p> <p>7. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>8. Подведение итогов.</p> <p>Викторина проводится в несколько этапов с учетом смены учащихся в командах и подбором новых заданий</p>			
27-29	<p>-Строевые упражнения (повторить ранее изученные.)</p> <p>-ОРУ с предметами.</p> <p>-Игры с элементами строя.</p> <p>«Слушай сигнал». «Точный поворот».</p> <p>-Броски мяча в корзину с разных исходных положений.</p> <p>-Соревнования по командам «Кто больше»</p> <p>-Упрощенная игра в баскетбол.</p>	3		
30-32	<p>-Беседа «Спортивное поведение».</p> <p>-Строевые упражнения: смыкание и размыкание приставными шагами.</p> <p>-ОРУ</p> <p>-Упражнения с набивными мячами</p> <p>-Подтягивание на низкой, высокой перекладине.</p> <p>-Перетягивание каната.</p> <p>-Повторить элементы передач мяча в</p>	3		

	игровой форме. -Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
33-34	-Беседа «Правила поведения на игровых площадках в летние каникулы». -Правило игры в баскетбол -Закрепить навыки бега, прыжков, равновесия, кто дальше, кто быстрее. -Контрольные нормативы -Подвижные игры с ловлей, передачей и ведением мяча. -Игра в баскетбол.	2		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ**

Номер занятий	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт.
	-Вводный инструктаж по ТБ			
1-2	-Беседа «Азбука игры в волейбол» -Упражнения для мышц рук и плечевого пояса -Основная стойка игрока, перемещение, остановка. -Упражнения для обучения стойки игрока перемещения и остановки. -Игра «Гонка мячей», «Попрыгунчики, воробушки».	2		
	-Строевые упражнения - выход из строя. -Общеразвивающие упражнения. -Работа с мячами (подводящие упражнения)			

3-5	<ul style="list-style-type: none"> *держание мяча *подброс мяча вверх *ловля мяча -Подвижные игры с элементами ловли мяча 	3		
6-8	<ul style="list-style-type: none"> -Строевые упражнения (повторить) -Упражнение для мышц туловища и шеи. -Упражнения на гибкость -Передача мяча сверху двумя руками: *повторить подводящие упражнения *передача мяча сверху над собой *передача мяча сверху в парах -Игра «Салки», «Невод». Эстафеты. 	3		
9-10	<ul style="list-style-type: none"> -Строевые упражнения - расчет по порядку. -Упражнения для мышц ног и таза. -Передача мяча сверху двумя руками: *передача мяча над собой *передача мяча в парах *передача мяча от стены -Игра «Мяч среднему», «Мяч в стенку» 	2		
11-13	<ul style="list-style-type: none"> -Беседа «Режим дня». -Строевые упражнения – перестроение из колонны по два в колонну по одному. -ОФП -Передача мяча сверху двумя руками: *передача мяча в парах *передача мяча в тройках -Подвижные игры с применением передач мяча -«Мяч среднему», эстафеты с бегом. 	3		
	<ul style="list-style-type: none"> -Беседа «Режим дня». -Правило игры. -Строевые упражнения – расчет по порядку. 			

14-16	<p>-ОРУ с предметами. -Прыжок в длину с места -Упражнения с набивными мячами. -Передача мяча сверху двумя руками: *передача мяча в тройках *передача мяча в четверках -П/игра «Мяч среднему», «Перестрелка».</p>	3		
17-19	<p>-Правило игры -Беседа «Правило дыхания». -Строевые упражнения – размыкание уступами по расчету. -Передача мяча сверху через сетку в парах. -Игра в «Пионербол»</p>	3		
20-22	<p>-Правила игры. -Общеразвивающие упражнения. -Упражнения с набивными мячами. -Прыжки через скакалку -Передача мяча снизу двумя руками: *подводящие упражнения *передача мяча снизу над собой *передача мяча снизу в парах -П/игра «Салки», «Слушай сигнал». -Игра «Пионербол».</p>	3		
23-25	<p>-Правила игры. -Упражнение для развития быстроты перемещения. -Передача мяча снизу двумя руками: *передача мяча снизу над собой *передача мяча в тройках -П/игра «Мяч через шеренгу». -Игра в пионербол.</p>	3		

26-27	<p>-Правила игры. -Строевые упражнения. -Общеразвивающие упражнения. -Упражнения на быстроту отведенных действий. -Обобщающие занятия с элементами передач мяча. -Эстафеты с элементами волейбола. -П/игра «Перепасуй мяч», «Пионербол».</p>	2		
28-29	<p>ВИКТОРИНА 1. Провести разминку по отделениям. 2. Ответить на вопросы по правилам игры. 3. Выполнить передачу сверху в парах. 4. Пройти полосу препятствий с учетом времени. 5. Выполнить передачу снизу. 6. Эстафеты с элементами волейбола. 7. Прыжки через скакалку в движении. 8. Подведение итогов.</p>	2		
30-32	<p>-Беседа «Хочу все знать». -Общеразвивающие упражнения. -Челночный бег 3*10 -Упражнения для развития быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подач мяча: *упражнения с набивными мячами *упражнения с волейбольными мячами -Нижняя прямая подача: (техника выполнения нижней прямой подачи) -П/игра «Прыгающий мяч», «Мяч в воздухе». -Игра «Пионербол».</p>	3		

33-34	-Правило игры. Общеразвивающие упражнения. -Контрольные нормативы -Нижняя прямая подача: (подводящие упражнения) *нижняя прямая подача в парах, в стену *нижняя пряма подача мяча в стену и прием отскочившего мяча -Эстафеты с преодолением препятствий, с бросками набивного мяча через сетку. -Спортивная игра в волейбол по упрощенным правилам.	2		
-------	---	---	--	--

Согласовано

Заместитель директора по УВР
 Протокол заседания МО учителей
 физической культуры и ОБЖ
 от «31» августа 2021 г № 1.

_____ Колесник А.П.
 подпись руководителя МО ФИО

Согласовано

_____ Падалка Н.Г.
 подпись ФИО
 «31» августа 2021года