

Утверждаю
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



Дополнительное образование

Спортивные игры

1 -4 классы

Рабочая программа

Москва

Планируемые результаты освоения курса

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Содержание программы

Передвижения и остановки

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режименепрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел и тема программы	Кол-во часов	
	ВСЕГО	Пр. занятия
1. Разминка. Основные правила игры в футбол. Основы игры в футбол. Эстафеты без мяча. Игра	1	-
2 Разминка. Остановка мяча. Передача мяча. Игра.	1	-
3 Разминка. Двусторонняя игра.	1	-

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

4 Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема. Игра	1	-
5 Разминка. Действия игроков в нападении. Удар носком. Игра.	1	-
6 Разминка. Квадрат. Техника удара по мячу. Удар носком. Игра.	1	-
7 Разминка. Угловые. Игра.	1	-
8 Разминка. Действия игроков в защите. Игра	1	-
9 Разминка. Двусторонняя игра	1	-
10 Разминка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра	1	-
11 Разминка. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1	-
12 Разминка. Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.	1	-
13 Разминка. Двусторонняя игра.	1	-
14 Разминка. Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.	1	-
15 Разминка. Двусторонняя игра.	1	-
16 Разминка. Остановка мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	1	-
17 Разминка. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра	1	-
18 Разминка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра.	1	-
19 Разминка. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	-
20 Разминка. Двусторонняя игра.	1	-
21 Разминка. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	-
1.22 Разминка. Двусторонняя игра.	1	-
1.22 Разминка. Техника обманных движений, остановке спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра.	1	-
23 Разминка. Техника обманных движений, остановке спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра.	1	-
24 Разминка. Техника отбора мяча, тактические взаимодействия в двойках, тройках. Игра.	1	-
25 Разминка. Техника сочетания приемов, групповые тактические взаимодействия в защите. Игра.	1	-
26.Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра.	1	-
27 Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра.	1	-
28. Разминка. Двусторонняя игра.	1	-
29. Разминка. Передача мяча в движении, удар по мячу и остановка мяча. Игра.	1	-
30. Разминка. Двусторонняя игра.	1	-
31 Разминка. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Удары внешней стороной подъема. Игры.	1	-
32 Разминка. Техника удара. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра.	1	-

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

32 Разминка. Двусторонняя игра.	1	-
33 Разминка. Передача мяча. Остановка мяча. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема. Игра.	1	-
34 Разминка. Действия игроков в нападении. Удар носком. Игра	1	-
ИТОГИ	34	-