

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| “Рассмотрено”  Руководитель ШМО:  \_\_\_\_\_\_\_Фаттахова А.Г.  Протокол № 1  “\_25\_\_” августа 2023 г. | “Согласовано”  Заместитель директора по УР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гилязова М.Х.  “29\_\_\_” августа 2023 г. | “Утверждаю”  Директор:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Фаттахов Ф.А.  Приказ№ 102  “ 29 ” 08. 2023 г. |

**Рабочая программа элективного курса по физической культуре *(для учащихся 2-класса)***

**«Спортивные игры»**

Составитель: Фаттахова Фарида Нургалиевна

2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса **«Спортивные игры»** предназначена для учащихся начальных классов и предполагает, что при переходе из одного класса в другой, объем и уровень знаний будет дополняться новыми спортивными играми.

Программа элективного курса направлена на:

• Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.

• Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.

• Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.

• Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств. Новизна программы Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр с первого года обучения. В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет. Актуальность и педагогическая целесообразность Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определѐнное соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаѐтся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой. При раннем занятии ребенок быстро достигает определѐнного результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные нагрузки для их повышения. При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки. В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многоборной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Основными задачами реализации поставленной цели являются:

• укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;

• укрепление опорно-двигательного аппарата;

• комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость

• развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

• создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;

• формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового образа жизни;

• развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

• стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

• развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

• воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;

• формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемый результат:

• действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;

• стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;

• наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;

• влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

• формирование навыков самоорганизации культурного досуга После окончания этапа начальной подготовки учащиеся узнают:

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

-упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств; -гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. научатся:

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

− задачи общей физической подготовки;

− цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;

− основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; − историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

− упрощенные правила спортивных игр (футбол, лапта) и подвижных игр;

− гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;

− характерные спортивные травмы и их предупреждение;

− способы и приемы первой помощи. научатся: − играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты. − соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

**Содержание курса**

**I. Теоретическая подготовка** Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России. Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх. Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу. Олимпийские игры. Техника безопасности на занятии по мини-баскетболу. Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях. Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке. Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

**II. Физическая подготовка** Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц. Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств. Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением. Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола. Ведение по прямой, по кругу, зигзагом. Броски в горизонтальную, вертикальную цель.

**III. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)** Игры с передачей и ловлей мяча: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта». Игры с ведением мяча: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом». Игры с бросками мяча в цель: «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта».

**IV.Ознакомление с правилами игры в мини-футбол** Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол соответственно правилам. Правила поведения во время игры.