Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Балаганская средняя общеобразовательная школа № 2

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
по предмету «Физическая культура»
«Спортивные игры»
для 1 – 4 классов начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Балаганск 2023

## Пояснительная записка.

Данная программа разработана для внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 1-4 классов.

Внеурочная деятельность является важной частью физического воспитания младшего школьника и создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только его физических, но и духовных способностей, его самоопределения.

Современное образование предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, школа должна создать условия, способствующие сохранению и укреплению физического и психического здоровья, условий для самоопределения и творческой самореализации личности.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В.А.Сухомлинский.

Всем нам хочется видеть наших детей жизнерадостными, счастливыми и здоровыми! Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с собой и окружающим миром? Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни! Здоровый ребенок сможет успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Наиболее интересной и продуктивной формой развития физических и личностных качеств являются игры.

«Игра не пустая забава. Она необходима для счастья детей, для их здоровья и правильного развития». Д.В. Менджерицкая.

Актуальность программы «Спортивные игры» заключается в том, что она создает условия для полноценного физического развития, приобщения школьников к регулярным занятиям физической культуры, формирования навыков здорового образа жизни, укрепления здоровья, позволяет удовлетворить школьников в подвижном образе жизни, определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Новизна данной программы заключается в том, что уже на начальном этапе физического воспитания школьника вводятся подвижные игры с элементами базовых видов спорта: волейбола, пионербола, гандбола и баскетбола, а также прививается у ребенка интерес к развитию своего организма.

Программа позволяет школьникам овладеть основными техническими, игровыми и соревновательными навыками даже тех видов спорта, которые еще не входят в программу урочной деятельности учащихся 1-4 классов; предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет дополняться спортивными играми.

Занятия проходят с большой интенсивностью и меньшей напряженностью, чем в обычных условиях, - все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия развивают в детях способность контактировать и взаимодействовать со сверстниками.

Нет необходимости искать специфические игры. Можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создаются условия для активного участия ребенка в изучении технического арсенала базовых видов спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая двигательные качества с помощью игровых заданий, мы подготавливаем детей для дальнейших занятий и соревновательной деятельности.

Цель программы – развитие физически здоровой, нравственно полноценной личности через спортивно-оздоровительные занятия с элементами игр, формирование

устойчивых мотивов и потребностей в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой.

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

***Личностными результатами*** программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания и взаимопомощи;
- управлять своими эмоциями и проявлять положительные качества личности в различных игровых и других ситуациях;
- проявлять упорство, трудолюбие и дисциплинированность в достижении поставленных целей;
- умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций, оказывать посильную помощь своим сверстникам;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

- овладение способностью планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- определение общей цели и путей её достижения;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами;
- умение договариваться о распределении ролей и функций в игровой деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение других учеников;
- умение конструктивно разрешать конфликты с учетом интереса сторон.

***Познавательные УУД:***

- умение самостоятельно добывать новые знания об истории игр, о правилах проведения, судействе из различных источников; перерабатывать информацию и делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игр, придумывать свои формы игры.

***Коммуникативные УУД:***

- умение формулировать собственное мнение и доносить свою позицию до других;
- умение слушать и объяснять правила игры и различных игровых заданий;
- учитывать различные мнения, сотрудничать, договариваться и приходить к общему мнению, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- адекватно оценивать и выполнять правила игры, различные роли в группах и командах;
- с уважением относиться к соперникам.

***Предметные результаты.***

Первостепенными результатами реализации программы являются: физическая подготовленность и высокий уровень развития двигательных навыков и умений:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ученика;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры с разной направленностью, уметь осуществлять судейство;
- соблюдать технику безопасности во время игр на спортивных площадках, спортивном зале, на стадионе;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий и во время игры;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и исправлять их;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в соревновательной и игровой деятельности;
- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье, уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, правильно организовывать отдых и досуг с использованием различных средств физической активности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения в изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Содержание курса учебной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» для учащихся 1-4 классов составлена с учетом возрастных особенностей и на основании современных представлений о физиологическом и физическом развитии ребёнка возраста 7-10 лет.

Программа является модульной и состоит из 4 модулей, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год (для учащихся 2-4 классов) и 33 часа (для учащихся 1 классов). Данная программа предполагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками.

### I. Модуль

***Подвижные игры и эстафеты.***

В данный раздел включены подвижные игры, направленные на:

- умение владение своим телом, обогатить детей запасом различных движений, формирования правильной осанки,
- развитие у детей первоначальных навыков игры,
- развитие и совершенствование двигательных навыков, координационных и кондиционных способностей,

- развитие игровой деятельности.

## II. Модуль

***Общая физическая подготовка.***

Данный раздел направлен на развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости, скорости.

## III. Модуль

***Спортивные игры.***

*Гандбол:*

-правила игры,

- профилактика травматизма,

- техника перемещений,

- техника владения мячом (ведение мяча и остановки, ловли, передачи, броски, отбор мяча).

- тактические действия,

- учебные игры,

- основы судейства.

*Баскетбол:*

-правила игры,

- профилактика травматизма,

- техника перемещений,

- техника владения мячом (ловля и передача мяча, ведение, броски).

- тактические действия,

- учебные игры,

- основы судейства.

*Пионербол:*

- правила игры,

- профилактика травматизма,

- техника владения мячом,

- двусторонняя игра, основы судейства.

*Волейбол:*

- правила игры,

- прием мяча сверху и снизу,

- передачи мяча через сетку,

-подача мяча,

- игра по упрощенным правилам, основы судейства.

## IV. Модуль

***Организация и проведение спортивных мероприятий:***

- организация и проведение соревнований по видам спорта,

- проведение спортивных соревнований «Веселые старты»

| Содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации | Характеристика основных видов деятельности |
|---|---|---|

| ***I. Подвижные игры и эстафеты*** | | |
|---|---|---|
| 1-2 класс:<br>«Солдаты и разведчики»; «Два Мороза»; «Волк во рву»; «Вызов номеров»; «Попрыгунчики-воробушки»; «Салки»; «Поезда»; «Гонка мячей»; «Белочка-защитница»; «Белые медведи»; «К своим флажкам»; «Метко в цель»; «Охотники и утки»; «Перестрелка»; «Вышибалы»; «Антивышибалы»; «Далеко бросай, быстрее собирай»; «Удочка»; «Передал - садись!»<br>Эстафеты с элементами баскетбола, эстафеты с элементами футбола, эстафеты с элементами гандбола.<br><br>3-4 класс:<br>«Борьба за мяч»; «Вышибалы»; «Вышибалы через сетку»; «Вышибалы с кеглями»;<br>«Подвижная цель»; «Мяч капитану»; «Гонка мячей»; «Круговая охота»; «Пятнашки»; «Лапта»; «Метко в цель»; «Охотники и утки»; «Сделай десять передач»; «Оборона»; «Через цепь».<br>Эстафеты с элементами баскетбола, эстафеты с элементами футбола, эстафеты с элементами гандбола. | Коллективная игра.<br><br>Групповая игра.<br><br>Ролевые игры.<br><br>Командные соревнования. | Осознавать и формулировать цели, выбирать действия в соответствии с поставленными задачами, адекватно воспринимать предложения учителя.<br>Творчески подходить к решению задач.<br>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать правила игры и игровых действий.<br>Научатся выполнять действия соблюдая технику безопасности.<br>Научатся перемещаться различными способами, в ограниченном пространстве, совершать скоростно-силовые способности, быстроту реакции и ловкость.<br>Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками, уметь договариваться о распределении ролей.<br>Уважительно относиться к соперникам, к иному мнению, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.<br>Оказывать взаимопомощь, выявлять ошибки и находить пути их исправления.<br>Уметь регулировать и контролировать свои действия.<br>Взаимодействовать со сверстниками на основе принципов уважения, доброжелательности, взаимопомощи, и сопереживания.<br>Воспитание настойчивости и трудолюбия при достижении цели.<br>Оценивать результат, делать и формулировать |

| | | |
|---|---|---|
| | | выводы. Анализировать информацию, использовать сравнение, обобщение, контролировать эмоциональное состояние. |
| ***II. Общая физическая подготовка.*** | | |
| *Упражнения для развития силы*:<br>ОРУ, упражнения с преодолением собственного веса в висах, упорах, лежа, стоя;<br>упражнения силового характера в парах, группах;<br>игры силового характера.<br>*Упражнения скоростно-силовых качеств:*<br>прыжковые упражнения, упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи);<br>комбинированные эстафеты;<br>игры с прыжками и бегом;<br>повторный бег, челночный бег, бег из различных положений.<br>*Упражнения для развития гибкости:*<br>ОРУ с предметами и без;<br>упражнения с повышенной амплитудой движения в различных суставах.<br>*Упражнения для развития выносливости:*<br>равномерный длительный бег,<br>переменный бег;<br>игры в заданном режиме.<br>*Упражнения для развития ловкости:*<br>акробатические упражнения, упражнения с предметами; эстафеты и игры. | Индивидуальные упражнения.<br>Однонаправленные занятия<br><br>Групповые упражнения.<br><br>Групповые игры.<br><br>Командные игры.<br><br>Работа в парах сменного характера. | Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, осуществлять контроль за физической нагрузкой.<br>Выполнять тестирование основных физических качеств и соотносить их с собственным физическим развитием.<br>Анализировать правильность выполнения физических упражнений.<br>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой.<br>Применять прыжковые и беговые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку. |
| ***III. Спортивные игры.*** | | |
| *Гандбол:*<br>техника безопасности, правила игры, различные перемещения;<br>ловля и передачи мяча, упражнения с мячом;<br>ведение мяча и передачи мяча в разных направлениях;<br>броски мяча;<br>индивидуальные действия с мячом;<br>тактические действия (блокирование, выбивание, разбор игроков);<br>двусторонняя игра по правилам. | Индивидуальные упражнения.<br><br>Групповые упражнения.<br><br>Работа в парах сменного характера.<br>Командные игры. | Демонстрировать технику выполнения элементов гандбола (ловить мяч, делать передачи броски, выполнять ведение, вводить мяч из-за боковой)<br><br>Использовать изученные элементы в процессе игры.<br>Соблюдать правила игры. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Использовать игру как средство для активного отдыха. |
| *Баскетбол:*<br>основные правила и приемы игры в баскетбол;<br>техника безопасности;<br>перемещения, стойки, остановки, повороты;<br>ведение мяча шагом и бегом, ведение с изменением направления и различной высотой отскока мяча;<br>ловля и передачи мяча различными способами;<br>броски мяча и различные упражнения с мячом;<br>индивидуальные действия с мячом и без мяча;<br>командные действия;<br>игра по упрощенным правилам;<br>игра мини-баскетбол;<br>двусторонняя игра. | Индивидуальные упражнения.<br><br>Групповые упражнения.<br><br>Комбинированные занятия.<br><br>Групповые игры.<br><br>Командные игры. | Демонстрировать технику выполнения элементов баскетбола (ведение мяча, ловля и передача мяча, бросать мяч в кольцо различными способами, вводить мяч из-за боковой)<br><br>Использовать изученные элементы в процессе игры.<br><br>Соблюдать правила игры.<br><br>Использовать игру как средство для активного отдыха. |
| *Пионербол:*<br>правила игры, ловля и передача мяча через сетку;<br>броски мяча на заданное и максимальное расстояние одно и двумя руками;<br>пионербол по упрощенным правилам;<br>пионербол по правилам. | Индивидуальные упражнения.<br><br>Групповые упражнения.<br><br>Групповые игры.<br><br>Командные игры. | Использовать изученные элементы в процессе игры.<br><br>Соблюдать правила игры. Самостоятельно осваивают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют ошибки.<br><br>Использовать игру как средство для активного отдыха. |
| *Волейбол:*<br>правила игры, техника безопасности;<br>стойка игрока и перемещения;<br>жонглирование мяча; передачи сверху на головой и в парах;<br>прием мяча снизу;<br>прямая нижняя подача. | | |
| ***IV. Организация и проведение спортивных мероприятий*** | | |
| Организация и проведение спортивных соревнований по видам спорта (мини-гандбол, баскетбол, пионербол, волейбол).<br>Организация и проведение соревнований «Веселые старты» | Командные соревнования.<br>Спортивный праздник. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры и осуществляют судейство. |

## 3.Тематическое планирование.

| модуль | | класс | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I.** | ***Подвижные игры и эстафеты.*** | **17** | **15** | **10** | **10** |
| **II.** | ***Общая физическая подготовка.*** | **3** | **3** | **5** | **5** |
| **III.** | ***Спортивные игры.*** | **12** | **14** | **17** | **17** |
| | *Гандбол* | **4** | **5** | **5** | **5** |
| | *Баскетбол* | **4** | **4** | **6** | **6** |
| | *Пионербол* | **4** | **5** | **3** | **-** |
| | *Волейбол* | **-** | **-** | **3** | **6** |
| **IV** | ***Организация и проведение спортивных мероприятий*** | **1** | **2** | **2** | **2** |
| | Итого часов | **33** | **34** | **34** | **34** |

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.


1. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы.Москва. «Просвещение», 2014 г.
2. Фёдорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры.1-4 классы. Москва. «Экзамен», 2016г.
3. Киселев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. Учитель, 2018г.
4. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. Москва. Педагогическое общество России, 2007г.
5. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 классы. Москва. «ВАКО», 2007г.
6. Лапицкая Е.М. под редакцией Безруких М.М. Физкультура для детей. Москва. «Эксмо», 2009г.
7. Хайрутдинов Р.Р. Электронное пособие .Физическая культура. 1-4 классы. Организация работы по предмету. УМК «Школа России». ФГОС.