

Частное учреждение Средняя общеобразовательная школа
Классическая гимназия "Маленький принц"

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» для 1- 4 классов
2023-2024 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных **нормативных документов**:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 августа 2011 г. № 2357, от 31 декабря 2015 г № 1576);
В соответствии с методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672) , учебным планом ЧУ СОШ "КГ "Маленький принц", на основе программы В.И. Ляха «Физическая культура», Москва «Просвещение», 2014 г.

Программа «Игровые виды спорта» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа;
- Популяризация здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Знание нормативов ГТО для своей возрастной группы;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к различным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Место курса в учебном плане

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения

- 1-4 год обучения – 1 час в неделю. В 1 классе - 33, во 2 - 4 классах – 34 учебных часа год.

Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:

Предметные результаты:

- Повышение физической подготовленности, двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Освоение основных правил игр с мячом, бегом, прыжком.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Овладение простейшим способом измерения показателей физического состояния и развития.
- Знание основных нормативов ГТО для своей возрастной группы и оценка собственного уровня подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- Организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
- Применять знания о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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; формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

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;
- производить анализ ситуаций успеха и неудач.

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 (лидера исполнителя).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных спортивных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «Неделя Здоровья»;
- «Малые Олимпийские игры».

Содержание программы.

1 год обучения (33 часа)

1. Что такое ГТО? (2 часа)

Теория. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений-нормативов для I возрастной группы (6-8 лет). Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

2. Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

3. Игры с мячом (10 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

4. Игра с прыжками (4 часа).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Лягушата и цапля».

5. Игры малой подвижности (4 часа).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

6. Эстафеты (7 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговые эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".

2-й год обучения (34 часа)

1. Что такое ГТО? (2 часа)

Теория. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений-нормативов для I возрастной группы (6-8 лет). Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

2. Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Невод».

3. Игры с мячом (8 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

4. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

5. Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой

подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Что изменилось?».

6. Эстафеты (10 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

3 год обучения (34 часа)

1. Что такое ГТО? (2 часа)

Теория. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений-нормативов для II возрастной группы (9-10 лет). Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

2. Игры с бегом (6 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Кошка и мышка в лабиринте».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Круговые пятнашки».

3. Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

4. . Игры с прыжками (8 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

5. Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка».

6. . Эстафеты (6 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Скалка под ногами».
- Эстафета «Челночный бег», «Вызов номеров».
- Эстафета «Передача мяча в колонне», «Поезд».

4 год обучения (34 часа)

1. Что такое ГТО? (2 часа)

Теория. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений-нормативов для II возрастной группы (9-10 лет). Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

2. Игры с бегом (7 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Без пары».

3. . Игры с мячом (8 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

4. Игры с прыжками (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде»..
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

5. . Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это».

6. Эстафеты (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?».
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).