

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 « Петушинный 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).