

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ "Гимназия № 30"

РАССМОТРЕНО

Зав.кафедрой

Алексеев И.В.
Протокол № 7 от «30» 05
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

Кузнецова С.М.
Приказ №292 от «31» 05
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии



Фризон Т.В.
Приказ №292 от «31» 05
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

(ID 6050322)

«Спортивные игры»

для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развивающая игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Развивающие игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Актуальность программы заключается в том, что развивающие игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально-положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Практическая значимость

Правильно организованные развивающие игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Связь с уже существующими программами

Рабочая программа внеурочной деятельности «Развивающие игры» неразрывно связана с предметом «Физическая культура», т.к. эти программы ставят перед собой общую цель: сохранение и преумножение здоровья.

Вид программы

Программа модифицированная, разработана на основе примерной программы Г.А. Ворониной в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения.

Новизна программы внеурочной деятельности заключается в том, что дети занимаются внеаудиторно, узнают правила новых игр, применяют необходимый инвентарь, не всегда имеющийся дома, учатся договариваться между собой.

Цели программы:

Обучающие:

- сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиям.

Воспитывающие:

- воспитывать доброжелательное отношение ко всем участникам игры, правильное отношение к итогам игры;

Развивающие:

- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь, развивать активность и самостоятельность.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играх;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

Объём программы.

Программа рассчитана на учащихся 1-2 класса. 1 час в неделю, 34 часа в год.

На теоретические занятия отводится 17 часов, на практические занятия – 17 часов в год.

Особенности программы

«Развивающие игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Возраст детей и их психологические особенности

Во внеурочную деятельность вовлечены учащиеся 1-4 классов, так как игра может использоваться как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью со свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы.

Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Уровень результатов

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 1- 4 классов должны:

- **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

- **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. Пятнашки. Фанты.	1		1	РЭШ
2	Горелки. Блуждающий мяч.	1		1	РЭШ
3	Русские народные игры. «Ловушка».	1		1	РЭШ
4	Групповые игры. «Охотник и сторож»	1		1	РЭШ
5	Групповые игры. «Карусель», «Совушка»	1		1	РЭШ
6	Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек	1		1	РЭШ
7	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1		1	РЭШ
8	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1		1	РЭШ
9	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	РЭШ
10	Эстафеты с преодолением препятствий.	1		1	РЭШ

11	Зимой на воздухе. «Городки».	1		1	РЭШ
12	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»	1		1	РЭШ
13	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров»	1		1	РЭШ
14	Эстафета на санках	1		1	РЭШ
15	Лыжные гонки	1		1	РЭШ
16	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	1		1	РЭШ
17	Упражнения со скакалками	1		1	РЭШ
18	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.	1		1	РЭШ
19	Упражнения со скалками	1		1	РЭШ
20	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»	1		1	РЭШ
21	Подвижные игры с элементами гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»	1		1	РЭШ
22	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во	1		1	РЭШ

	рву»				
23	Подвижные игры с элементами спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	1		1	РЭШ
24	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1		1	РЭШ
25	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	1		1	РЭШ
26	Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».	1		1	РЭШ
27	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	1		1	РЭШ
28	Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	1		1	РЭШ
29	Игры украинского народа. « Высокий дуб» «Колдун».	1		1	РЭШ
30	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	1		1	РЭШ
31	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».	1		1	РЭШ
32	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»	1		1	РЭШ
33	Любимые игры разных народов.	1		1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. Пятнашки. Фанты.	1		1	РЭШ
2	Горелки. Блуждающий мяч.	1		1	РЭШ
3	Русские народные игры. «Ловушка».	1		1	РЭШ
4	Групповые игры. «Охотник и сторож»	1		1	РЭШ
5	Групповые игры. «Карусель», «Совушка»	1		1	РЭШ
6	Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек	1		1	РЭШ
7	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1		1	РЭШ
8	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1		1	РЭШ
9	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	РЭШ
10	Эстафеты с преодолением препятствий.	1		1	РЭШ

11	Зимой на воздухе. «Городки».	1		1	РЭШ
12	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»	1		1	РЭШ
13	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров»	1		1	РЭШ
14	Эстафета на санках	1		1	РЭШ
15	Лыжные гонки	1		1	РЭШ
16	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	1		1	РЭШ
17	Упражнения со скакалками	1		1	РЭШ
18	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.	1		1	РЭШ
19	Упражнения со скалками	1		1	РЭШ
20	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»	1		1	РЭШ
21	Подвижные игры с элементами гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»	1		1	РЭШ
22	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во	1		1	РЭШ

	рву»				
23	Подвижные игры с элементами спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	1		1	РЭШ
24	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1		1	РЭШ
25	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	1		1	РЭШ
26	Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела».	1		1	РЭШ
27	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	1		1	РЭШ
28	Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	1		1	РЭШ
29	Игры украинского народа. « Высокий дуб» «Колдун».	1		1	РЭШ
30	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	1		1	РЭШ
31	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».	1		1	РЭШ
32	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»	1		1	РЭШ
33	Любимые игры разных народов.	1		1	РЭШ
34	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	1		1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Знакомство с историей русской игры.	1		1	РЭШ
2	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки». Правила игр.	1		1	РЭШ
3	Беседа: «Мир движений и здоровья». Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» Игровые правила. Проведение игры.	1		1	РЭШ
4	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Беседа о гигиене.	1		1	РЭШ
5	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1		1	РЭШ
6	Русская народная игра « Удар по веревочке». Правила игры . Проведение игры.	1		1	РЭШ
7	Русская народная игра «Лапта». Правила игры. Проведение игры.	1		1	РЭШ
8	Эстафеты 12 часов	1		1	РЭШ
9	Эстафеты с мячами. Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...»	1		1	РЭШ

10	Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1		1	РЭШ
11	Эстафеты с обручами. Беседа: «Составление упражнений для утренней гимнастики.	1		1	РЭШ
12	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа: «Я сильный, ловкий, быстрый».	1		1	РЭШ
13	Эстафеты со скакалкой. Упражнения со скакалкой.	1		1	РЭШ
14	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		1	РЭШ
15	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки». «Прыжки по полоскам». Правила игры, проведение игры.	1		1	РЭШ
16	Спортивный праздник. Игры. Эстафеты	1		1	РЭШ
17	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1		1	РЭШ
18	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1		1	РЭШ
19	Футбол. Проведение игры.	1		1	РЭШ
20	Полоса препятствий. Беседа: «Что такое физическая культура?»	1		1	РЭШ
21	Усложнённая полоса препятствий.	1		1	РЭШ
22	Подвижная игра «Пионербол». Отработка игровых приёмов. Игра.	1		1	РЭШ
23	Пионербол. Отработка игровых приёмов. Игра.	1		1	РЭШ
24	Пионербол. Отработка игровых приёмов. Игра.	1		1	РЭШ

25	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе. Волейбол как вид спорта.	1		1	РЭШ
26	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе.	1		1	РЭШ
27	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе.	1		1	РЭШ
28	Волейбол. Приём снизу двумя руками. Передача мяча сверху.	1		1	РЭШ
29	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1		1	РЭШ
30	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1		1	РЭШ
31	Пионербол с элементами волейбола.	1		1	РЭШ
32	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Игра «Не дай мяч водящему».	1		1	РЭШ
33	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».	1		1	РЭШ
34	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».	1		1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Роль и значение занятий физической культурой. Т.Б. во время занятий на уроке физическая культура.	1		1	РЭШ
2	Физическое развитие. Укрепление осанки.	1		1	РЭШ
3	Ходьба и бег. Комплекс утренней зарядки №1	1		1	РЭШ
4	Ходьба и бег.	1		1	РЭШ
5	Бег с ускорением 30 м.	1		1	РЭШ
6	Челночный бег. Игра «Пятнашки».	1		1	РЭШ
7	Бег с ускорением 60 м	1		1	РЭШ
8	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	1		1	РЭШ
9	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов	1		1	РЭШ
10	Прыжки с поворотом на 180.	1		1	РЭШ
11	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1		1	РЭШ
12	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		1	РЭШ

13	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1		1	РЭШ
14	Метание малого мяча на дальность	1		1	РЭШ
15	Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега	1		1	РЭШ
16	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	1		1	РЭШ
17	Равномерный бег 4 мин. Игра «Пятнашки»	1		1	РЭШ
18	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1		1	РЭШ
19	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека	1		1	РЭШ
20	Акробатика. Строевые упражнения.	1		1	РЭШ
21	Кувырок вперед	1		1	РЭШ
22	Кувырок в сторону	1		1	РЭШ
23	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1		1	РЭШ
24	Перекат вперед в упор присев.	1		1	РЭШ
25	Кувырок назад.	1		1	РЭШ
26	Кувырок вперёд и назад (Контрольный урок)	1		1	РЭШ
27	Гимнастика. Висы и строевые упражнения.	1		1	РЭШ
28	Вис стоя и лежа.	1		1	РЭШ

29	Висы и строевая подготовка.	1		1	РЭШ
30	Вис на согнутых руках.	1		1	РЭШ
31	Подтягивание в висе. (Контрольный урок)	1		1	РЭШ
32	Спортивная игра - футбол.	1		1	РЭШ
33	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1		1	РЭШ
34	Подвижные игры на улице и в спортивном зале. Т.Б. во время занятий по лыжной подготовке.	1		1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0		