

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию и делам молодёжи администрации
г. Алейска Алтайского края
МБОУ "СОШ №5"

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора МБОУ СОШ №5
Перфильева М.А.
Приказ от 30.08.2024 № 77

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
начальное общее образование 1 класса
Срок реализации с 02.09.2024-23.05.2025г.

Разработана Климантович Я.А.
учителем начальных классов

г. Алейск 2024г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности начального общего образования «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и с учетом федеральной программы воспитания.

Данная программа направлена на поддержание и сохранение здоровья детей, увеличение времени на внеаудиторные занятия, организацию подвижной деятельности. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на уровне начальной школы. В основу содержания курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» положены подвижные игры, т.к. игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные 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.

Программа «Спортивные игры» является частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. «Весёлая физкультура» способствует 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.

Цели:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки,

такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- учить детей играть коллективно и самостоятельно;
- укреплять здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развивать двигательные реакции, точность движения, ловкость;
- развивать коммуникативные умения;
- воспитывать внимание, культуру поведения;
- обучать умению работать индивидуально и в группе,
- развивать природные задатки и способности детей;
- развивать коммуникативные компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 135 часов. Срок реализации

программы: 4 года

Содержание курса внеурочной деятельности 1 класс

Игры с бегом

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Космонавты».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Накинь кольцо».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Медведи и пчелы». Игра «Пастух и стадо».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Карусель»

Игры с прыжками

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

- Комплекс ОРУ. Игра «Пятнашки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Белки в лесу».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Гуси-лебеди»
- Игра «Не оставайся на полу». Игра «Караси и щука».

Игры с мячом

Правила безопасного поведения при играх с мячом.

- Совершенствование координации движений. Игра «Ловля мячей сачками».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «У кого мяч».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Затейники». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Школа мяча».
- Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности

Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Колпачок и палочка».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Мы веселые ребята».

Зимние забавы

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

- Игра «Снежные круги».
- Игра «Сделай фигуру».
- Игра «Тетери».
- Игра «Трактористы».

Эстафеты

Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки

- Эстафеты «Лошадки»
- Эстафеты «Кто скорее до флажка»
- Эстафеты «Успей пробежать»
- Эстафеты «Быстрее по местам»

Народные игры

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивные игры»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. в результате изучения курса внеурочной деятельности «веселая физкультура» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической активности в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направления и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в

познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию игровых упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости

помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной

образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Формы проведения

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Формы проведения – командные соревнования, непосредственно игра, викторины, спортивные праздники, дни здоровья, коллективные игры, беседы.

Формы подведения итогов реализации курса

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

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

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья»

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Форма проведения	ЭОР / ЦОР
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6ч.	Игры	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2.	Игры с мячом.	6ч.	Эстафеты, игры	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
3.	Игра с прыжками (скакалки).	6ч.	Прыжки со скакалками	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; правильной осанки).	5ч.	Игры, эстафеты	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
5.	Зимние забавы.	4ч.	Игры на свежем воздухе	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
6.	Эстафеты.	4ч.	День здоровья	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
7.	Народные игры	2ч.	Спортивный праздник	https://www.fizkultura.ru/mobile_game
	Итого:	33ч.		

Календарно- тематическое планирование

№п/п	Тема	Форма проведения	Количество часов	Дата		Цифровые образовательные ресурсы
				план	факт	
	Игры с бегом 6 часов					
1.	ТБ. Игра «Фигуры».	Беседа, игра	1			Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
2.	Игра «Волки, зайцы, лисы».	Беседа, игра	1			
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	Беседа игры на свежем воздухе	1			

4.	Игра «Второй лишний».	игры на свежем воздухе	1			
5.	Игра «Фигуры».	игры на свежем воздухе	1			
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Беседа игра	1			
Игры с мячом 6 часов						
7	Игра «Мяч по полу».	Игры с мячом	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	Беседа Игры с мячом	1			Библиотека ЦОК
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	Игры с мячом	1			Библиотека ЦОК
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	Игры с мячом соревнования	1			Библиотека ЦОК
11	Игра «Мяч соседу».	Игры с мячом	1			Библиотека ЦОК
12	Игра «Подвижная цель».	Игры с мячом	1			Библиотека ЦОК
Игры с прыжками 6 часов						
13	Игра «Прыгающие воробышки».	Беседа Игры с прыжками	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
14-15	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	Игры с прыжками	2			Библиотека ЦОК
16	Игра «Зеркало».	Игры с прыжками	1			Библиотека ЦОК
17-18	Игра «Выше ножки от земли».	Игры с прыжками	2			Библиотека ЦОК
Игры малой подвижности 5 часов						
19	Игра «Альпинисты».	Беседа Игры малой подвижности	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
20	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	Игры малой подвижности	1			Библиотека ЦОК
21	Игра «Копна – тропинка – кочки».	Игры малой подвижности	1			Библиотека ЦОК
22	Игра «Построение в шеренгу».	Беседа Игры малой подвижности	1			Библиотека ЦОК
23	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	соревнования	1			Библиотека ЦОК

	Зимние забавы 4 часа					
24	Игра «Гонки снежных комов».	соревнования	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
25	Игра «Мяч из круга».	Беседа Игра	1			Библиотека ЦОК
26-27	Игра «Гонка с шайбами».	Беседа Игра	2			Библиотека ЦОК
	Эстафеты 4 часа					
28	Знакомство с правилами проведения эстафет.	Беседа	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
29	Беговая эстафета.	эстафета	1			Библиотека ЦОК
30	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	эстафеты	1			Библиотека ЦОК
31	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	эстафеты	1			Библиотека ЦОК
	Русские народные игры 2 часа					
32	Игра «Бегунок»	Беседа Игра	1			Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game
33	Игра «Верёвочка»	Игра	1			Библиотека ЦОК
	Итого		33			