

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
классных  
руководителей  
 /Л.Ф.Латипова/  
Протокол № 6  
от «28» августа 2023 г.

Согласовано  
заместитель директора  
по ВР  
 /Л.Ф.Ганиева/  
от «29» августа 2023 г.

Утверждено  
директор МБОУ КСШ №3  
 /Д.Х.Ганиева/  
Приказ №456/23  
от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
спортивно-оздоровительного направления  
для учащихся 2-4 классов  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Кукморская средняя школа № 3»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан  
на 2023-2024 учебный год

Разработала:  
Хабибрахманова Алия Ирековна,  
учитель начальных классов,  
первой квалификационной категории

## Пояснительная записка

Данная программа разработана для внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 2-4 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.

«Сделать серьезные занятия для ребенка занимательными – вот задача первоначального обучения» - говорил К.Д.Ушинский. А что может быть для ребенка занимательнее игры? Дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это будет являться мощным средством, и будет работать безотказно, развивая и обучая учащихся. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр и предусматривается развитие у детей первоначальных навыков игры, координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.)

Целесообразность данной программы заключается в том, что двигательные действия и необходимую технику базовых движений учитель не закладывает принудительно, а ставит их в условия изучения в процессе игры. Освоение технических

действий и навыков воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры.

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: 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.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально-волевых качеств учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

**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;

## **Содержание программы**

**Теория:** инструктаж по технике безопасности о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину

**Догонялки:** перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», «Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

**Поисковые игры:** «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

**Спортивные игры:** упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

**Игры с мячом, эстафеты:** «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал – садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

**Спортивные эстафеты.**

**Упражнения с мячом.**

**Спортивные соревнования, игры на точность метания:** «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

**Комбинированные эстафеты.**

**Игры с бегом. Эстафеты с набивными мячами:** «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».

**Итоговое занятие. Спортивные почемучки, загадки, шарады, каламбуры.** «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов» Игры, эстафеты с участием родителей.

В программу включены не только мероприятия для организации и проведения спортивных и подвижных игр, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных спортивных видов деятельности. В программу включены комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игротренинги, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Программой предусматривается знакомство с историей появления, развития, игр различных национальностей и славянских народов. Программа дает представление о самобытности соседствующих народных культур в играх.

#### Тематическое планирование

| №  | Тема   | Количество часов |        |          | Электронные цифровые образовательные ресурсы                    |
|----|--|------------------|--------|----------|---|
|    |  | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях   | 1                | 1      | 0        | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 2. | Правила игры. Обязательны ли они для всех?   | 1                | 1      | 0        | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 3. | Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения.<br>П.И: “День и ночь”, “Салки без мяча”.         | 1                | 0      | 1        | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 4. | Бег. Пробегание отрезков 30 м, 60 м. П.И “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”.<br>Комбинированные эстафеты | 1                | 0      | 1        | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 5. | Бег приставным шагами (правым и  | 1                | 0      | 1        | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | левым боком, спиной вперед). П.И: “День и ночь”,<br>Комбинированные эстафеты.   |   |   |   |   |
| 6.  | Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). П.И: “День и ночь”.<br>Комбинированные эстафеты.             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 7.  | Догонялки.<br>Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему необходимо осалить убегающих игроков и игры эстафеты | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 8.  | Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Поисковые игры.   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 9.  | Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Поисковые игры.   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 10. | Прыжки вперед и назад “лягушкой”. Поисковые игры.   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 11. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 12. | Спортивные игры. Челночный бег.   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 13. | Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 14. | Челночный бег. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления. Игры с мячом.                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 15. | Прыжки через препятствия.   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 16. | Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча. Передача мяча двумя руками от                      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | груди. Игры с мячом  |   |   |   |   |
| 17. | Тройной прыжок с места. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Игры с мячом                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 18. | Прыжки, упражнения со скакалкой. Игры с мячом  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 19. | Спортивные эстафеты  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 20. | Спортивные эстафеты  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 21. | Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча.                 | 1 | 1 | 0 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 22. | Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча.                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 23. | Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.           | 1 | 1 | 0 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 24. | Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 25. | Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 26. | Спортивные соревнования на точность метания  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 27. | Спортивные соревнования с передачей мяча   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 28. | Комбинированные эстафеты   | 1 | 1 | 0 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 29. | Комбинированные  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |

|     |                                      |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------------|---|---|---|---|
|     | эстафеты                             |   |   |   |   |
| 30. | Игры с бегом                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 31. | Игры с бегом                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 32. | Игры с бегом                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 33. | Игры с бегом                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |
| 34. | Итоговое занятие.<br>Игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 | <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a> |