

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования МО «Асекеевский район»

МБОУ Чкаловская СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



Гаврилов О.В

Приказ №241 от «22» 08 2023

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
« Спортивные игры»
для учащихся 1-4 классов

составитель: учитель физической культуры

Коткова Гульнара Рашитовна

П.Чкаловский 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена в соответствии с
ФГОС

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 1-4 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.)

Программа позволяет школьникам овладеть основными техническими, игровыми и соревновательными навыками даже тех видов спорта, которые еще не входят в программу

урочной деятельности учащихся 1-4 классов; предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет дополняться спортивными играми.

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 распространенные 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 программы – 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.

«Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля, происходит, прежде всего - в игре». Макаренко А.С.

1. 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;

Предметные результаты.

Первостепенными результатами реализации программы являются: физическая подготовленность и высокий уровень развития двигательных навыков и умений:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ученика;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры с разной направленностью, уметь осуществлять судейство;
- соблюдать технику безопасности во время игр на спортивных площадках, спортивном зале, на стадионе;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий и во время игры;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и исправлять их;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в соревновательной и игровой деятельности;
- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье, уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, правильно организовывать отдых и досуг с использованием различных средств физической активности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения в изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в спортивно - игровой программе с участием учащихся и родителей, тест на проверку уровня здоровья.

2. Содержание курса учебной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» для учащихся 1-4 классов составлена с учетом возрастных особенностей и на основании современных представлений о физиологическом и физическом развитии ребёнка возраста 7-10 лет.

Программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год (для учащихся 2-4 классов) и 33 часа (для учащихся 1 классов). Данная программа предполагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками.

I. Модуль

Подвижные игры и эстафеты.

В данный раздел включены подвижные игры, направленные на:

- умение владение своим телом, обогатить детей запасом различных движений, формирования правильной осанки,
- развитие у детей первоначальных навыков игры,
- развитие и совершенствование двигательных навыков, координационных и кондиционных способностей,
- развитие игровой деятельности.

II. Модуль

Общая физическая подготовка.

Данный раздел направлен на развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости, скорости.

III. Модуль

Спортивные игры.

Гандбол:

- правила игры,
- профилактика травматизма,
- техника перемещений,
- техника владения мячом (ведение мяча и остановки, ловли, передачи, броски, отбор мяча).
- тактические действия,
- учебные игры,
- основы судейства.

Баскетбол:

- правила игры,
- профилактика травматизма,
- техника перемещений,
- техника владения мячом (ловля и передача мяча, ведение, броски).
- тактические действия,
- учебные игры,
- основы судейства.

Пионербол:

- правила игры,
- профилактика травматизма,
- техника владения мячом,
- двусторонняя игра, основы судейства.

Волейбол:

- правила игры,
- прием мяча сверху и снизу,
- передачи мяча через сетку,

-подача мяча,

- игра по упрощенным правилам, основы судейства.

IV. Модуль

Организация и проведение спортивных мероприятий:

- организация и проведение соревнований по видам спорта,

- проведение спортивных соревнований «Веселые старты»

| Содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации | Характеристика основных видов деятельности |
|--|---|--|
| I. Подвижные игры и эстафеты | | |
| <p>1-2 класс: «Солдаты и разведчики»; «Два Мороза»; «Волк во рву»; «Вызов номеров»; «Попрыгунчики-воробушки»; «Салки»; «Поезда»; «Гонка мячей»; «Белочка-защитница»; «Белые медведи»; «К своим флажкам»; «Метко в цель»; «Охотники и утки»; «Перестрелка»; «Вышибалы»; «Антивышибалы»; «Далеко бросай, быстрее собирай»; «Удочка»; «Передал - садись!» Эстафеты с элементами баскетбола, эстафеты с элементами футбола, эстафеты с элементами гандбола.</p> <p>3-4 класс: «Борьба за мяч»; «Вышибалы»; «Вышибалы через сетку»; «Вышибалы с кеглями»; «Подвижная цель»; «Мяч капитану»; «Гонка мячей»; «Круговая охота»; «Пятнашки»; «Лапта»; «Метко в цель»; «Охотники и утки»; «Сделай десять передач»; «Оборона»; «Через цепь». Эстафеты с элементами баскетбола, эстафеты с элементами футбола, эстафеты с элементами гандбола.</p> | <p>Коллективная игра. Групповая игра. Ролевые игры. Командные соревнования.</p> | <p>Осознавать и формулировать цели, выбирать действия в соответствии с поставленными задачами, адекватно воспринимать предложения учителя. Творчески подходить к решению задач. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать правила игры и игровых действий. Научатся выполнять действия соблюдая технику безопасности. Научатся перемещаться различными способами, в ограниченном пространстве, совершать скоростно-силовые способности, быстроту реакции и ловкость. Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками, уметь договариваться о распределении ролей. Уважительно относиться к соперникам, к иному мнению, задавать вопросы, уметь слушать собеседника. Оказывать взаимопомощь, выявлять ошибки и находить пути</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>их исправления.</p> <p>Уметь регулировать и контролировать свои действия.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками на основе принципов уважения, доброжелательности, взаимопомощи, и сопереживания.</p> <p>Воспитание настойчивости и трудолюбия при достижении цели.</p> <p>Оценивать результат, делать и формулировать выводы. Анализировать информацию, использовать сравнение, обобщение, контролировать эмоциональное состояние.</p> |
| II. Общая физическая подготовка. | | |
| <p><i>Упражнения для развития силы:</i> ОРУ, упражнения с преодолением собственного веса в висах, упорах, лежа, стоя; упражнения силового характера в парах, группах; игры силового характера.</p> <p><i>Упражнения скоростно-силовых качеств:</i> прыжковые упражнения, упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи); комбинированные эстафеты; игры с прыжками и бегом; повторный бег, челночный бег, бег из различных положений.</p> <p><i>Упражнения для развития гибкости:</i> ОРУ с предметами и без; упражнения с повышенной амплитудой движения в различных суставах.</p> <p><i>Упражнения для развития выносливости:</i> равномерный длительный бег, переменный бег; игры в заданном режиме.</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости:</i> акробатические упражнения, упражнения с предметами; эстафеты и игры.</p> | <p>Индивидуальные упражнения. Однонаправленные занятия</p> <p>Групповые упражнения.</p> <p>Групповые игры.</p> <p>Командные игры.</p> <p>Работа в парах сменного характера.</p> | <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, осуществлять контроль за физической нагрузкой.</p> <p>Выполнять тестирование основных физических качеств и соотносить их с собственным физическим развитием.</p> <p>Анализировать правильность выполнения физических упражнений.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой.</p> <p>Применять прыжковые и беговые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку.</p> |

| III. Спортивные игры. | | |
|--|--|---|
| <p><i>Гандбол:</i> техника безопасности, правила игры, различные перемещения; ловля и передачи мяча, упражнения с мячом; ведение мяча и передачи мяча в разных направлениях; броски мяча; индивидуальные действия с мячом; тактические действия (блокирование, выбивание, разбор игроков); двусторонняя игра по правилам.</p> | <p>Индивидуальные упражнения. Групповые упражнения. Работа в парах сменного характера. Командные игры.</p> | <p>Демонстрировать технику выполнения элементов гандбола (ловить мяч, делать передачи броски, выполнять ведение, вводить мяч из-за боковой) Использовать изученные элементы в процессе игры. Соблюдать правила игры. Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> |
| <p><i>Баскетбол:</i> основные правила и приемы игры в баскетбол; техника безопасности; перемещения, стойки, остановки, повороты; ведение мяча шагом и бегом, ведение с изменением направления и различной высотой отскока мяча; ловля и передачи мяча различными способами; броски мяча и различные упражнения с мячом; индивидуальные действия с мячом и без мяча; командные действия; игра по упрощенным правилам; игра мини-баскетбол; двусторонняя игра.</p> | <p>Индивидуальные упражнения. Групповые упражнения. Комбинированные занятия. Групповые игры. Командные игры.</p> | <p>Демонстрировать технику выполнения элементов баскетбола (ведение мяча, ловля и передача мяча, бросать мяч в кольцо различными способами, вводить мяч из-за боковой) Использовать изученные элементы в процессе игры. Соблюдать правила игры. Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> |
| <p><i>Пионербол:</i> правила игры, ловля и передача мяча через сетку; броски мяча на заданное и максимальное расстояние одно и двумя руками; пионербол по упрощенным правилам; пионербол по правилам.</p> | <p>Индивидуальные упражнения. Групповые упражнения. Групповые игры.</p> | <p>Использовать изученные элементы в процессе игры. Соблюдать правила игры. Самостоятельно осваивают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют ошибки.</p> |
| <p><i>Волейбол:</i> правила игры, техника безопасности; стойка игрока и перемещения; жонглирование мяча; передачи сверху на головой и в парах; прием мяча снизу; прямая нижняя подача.</p> | <p>Командные игры.</p> | <p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> |
| <p>IV. Организация и проведение спортивных мероприятий</p> | | |

| | | |
|--|---|--|
| Организация и проведение спортивных соревнований по видам спорта (мини-гандбол, баскетбол, пионербол, волейбол). Организация и проведение соревнований «Веселые старты» | Командные соревнования. Спортивный праздник. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры и осуществляют судейство. |
|--|---|--|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-4 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|-----|--|--------------|
| 1. | Вводный урок | 1 |
| 2. | Техника передачи мяча на месте | 1 |
| 3. | Техника передачи мяча на месте | 1 |
| 4. | Совершенствование техники передачи мяча на месте | 1 |
| 5. | Совершенствование техники передачи мяча на месте | 1 |
| 6. | Совершенствование техники передачи мяча на месте | 1 |
| 7. | Техника ведения мяча на месте и в движении | 1 |
| 8. | Техники ведения мяча на месте и в движении | 1 |
| 9. | Техники ведения мяча на месте и в движении | 1 |
| 10. | Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении | 1 |
| 11. | Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении | 1 |
| 12. | Броски мяча в кольцо | 1 |
| 13. | Броски мяча в кольцо | 1 |
| 14. | Броски мяча в кольцо | 1 |
| 15. | Совершенствование бросков в кольцо | 1 |
| 16. | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 17. | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 18. | Ведение мяча на месте в движении | 1 |
| 19. | Ведение мяча на месте в движении | 1 |
| 20. | Подвижные игры | 1 |
| 21. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой | 1 |
| 22. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой | 1 |
| 23. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой | 1 |
| 24. | Броски мяча двумя руками с места | 1 |
| 25. | Броски мяча двумя руками с места | 1 |
| 26. | Броски мяча двумя руками с места | 1 |
| 27. | Подвижные игры | 1 |
| 28. | Ведение правой (левой) рукой в движении | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 29. | Ведение правой (левой) рукой в движении | 1 |
| 30. | Подвижные игры | 1 |
| 31. | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 32. | Ведение мяча на месте в движении | 1 |
| 33. | Броски в кольцо | 1 |
| 34. | Итоговое занятие | 1 |

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2019.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

Цифровые и электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы

- ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>
- Федеральный портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>
- Информационно-коммуникационная платформа «Сферум» <https://sferum.ru>