

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 г. Лермонтова

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 Петрова Н.Н.

Приказ №1 от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Стецюра В.А.

Приказ №1 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Пиркова М.А.

Приказ №1 от «29» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 1-4 классов

г. Лермонтов

2023-2024 г.

Спортивные игры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивные игры» по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Положение об организации внеурочной деятельности МБОУ СШ №5.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1 классе ведётся 2 час в неделю, всего 68 часа. Во 2-4 – 1 раз в неделю, всего 34 часа.

Подвижная игра – 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.

Подвижные игры являются 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. Они нравятся практически всем дошкольникам 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.

Игра 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.

Игра в жизни ребёнка.

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. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным 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.

Оздоровительное значение спортивных игр.

Правильно организованные подвижные 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.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

- применению их в различных по сложности условиях.

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.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе и в помещении спортзала, 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

Подвижные игры.

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

Спортивные игры.

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ В 1-4 КЛАССЕ:

Иметь представление о двигательном режиме четвероклассника;

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (1-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)
1 КЛАСС**

№ п/п	№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
Легкая атлетика с элементами ОФП (28 ч.)				
1	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	
2	2	Вводный урок, инструктаж по ТБ, освоение культуры урока	1	
3	3	Разновидности ходьбы и бега	1	
4	4	Движения как элемент физической культуры	1	
5	5	Разновидности движения. Игра «Зеркало»	1	
6	6	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега	1	
7	7	Передача мяча двумя руками от груди	1	
8	8	Развитие пластики движений ног на основе хореографических упражнений. Танец «Русская плясовая»	1	
9	9	Движения и игры на преодоления двигательного автоматизма	1	
10	10	Тест Купера. 6 мин. Бега. Стартовое тестирование	1	
11	11	Основные движения тела человека Игра «Запрещенные движения»	1	
12	12	ОРУ. Влияние физических упражнений на настроение человека	1	
13	13	Развитие двигательных качеств в различных видах ходьбы	1	
14	14	Схема тела и основные двигательные стереотипы. Танец-игра «Часы»	1	
15	15	Развитие выносливости в беге	1	
16	16	Основные звенья человеческого тела в движении	1	
17	17	Схемы тела и основные двигательные стереотипы. Танец-игра «Зеркало»	1	
18	18	Схема тела и основные двигательные стереотипы. Игра «Волк во рву».	1	
19	19	Техника прыжка. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	
20	20	Схема тела и основные двигательные стереотипы. Танец-игра «Запрещенное движение»	1	
21	21	Схема тела и основные двигательные стереотипы. Игра «Третий лишний».	1	
22	22	Техника отталкивания в прыжках в длину. Беговые и прыжковые эстафеты.	1	
23	23	Овладение ритмом произвольных движений. Танец-игра «Эхо»	1	
24	24	Эстафеты с предметами.	1	
25	25	Метание теннисного мяча на точность.	1	

		Игра « Кто точнее».		
26	26	Овладение ритмом произвольных движений. Движения танца «Полька»	1	
27	27	Овладение ритмом произвольных движений. Игра «Высекалы».	1	
28	28	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры в зале. Игра « По своим местам».	1	
Развитие пластики движений (31 ч.)				
29	1	Развитие пластики движений на основе хореографических упражнений. Танец-игра «Колпак мой»	1	
30	2	Стойки «Игра по своим местам».	1	
31	3	Стойки и передвижения	1	
32	4	Развитие пластики движения рук на основе хореографических упражнений. Танец «Ливониха»	1	
33	5	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
34	6	Стойки и передвижения. Эстафеты с предметами и мячами.	1	
35	7	Развитие пластики движений рук на основе хореографических упражнений. Танец-игра «Буги-вуги»	1	
36	8	Передача мяча в ходьбе.	1	
37	9	Передача мяча стоя.	1	
38	10	Развитие пластики движений ног на основе хореографических упражнений. Танец «Русская плясовая»	1	
39	11	Передача мяча сверху двумя в движении.	1	
40	12	Передача мяча двумя руками от груди	1	
41	13	Развитие пластики движений ног на основе хореографических упражнений. Танец «Полька»	1	
42	14	Прием мяча двумя рукам стоя	1	
43	15	Прием мяча различными способами	1	
44	16	Импровизация на заданную тему. «Танцевальный марафон»	1	
45	17	Прием мяча сверху двумя руками в ходьбе.	1	
46	18	Статическое и динамическое равновесие	1	
47	19	Висы и упоры	1	
48	20	Висы и упоры, строевые упражнения	1	
49	21	Статическое и динамическое равновесие. Импровизация на заданную тему	1	
50	22	Висы и упоры (оценка техники)	1	
51	23	Висы и упоры. Подтягивания в виси на результат	1	
52	24	Движения и игры на преодоление двигательного автоматизма	1	
53	25	Прыжки через скакалку	1	
54	26	Игра: «Кто точнее»	1	

55	27	Прыжки через скакалку на месте	1	
56	28	Движения и игры на преодоления двигательного автоматизма	1	
57	29	Прыжки через скакалку в движении	1	
58	30	Прыжки через скакалку (оценка техники)	1	
59	31	Развитие координации Танец-игра «Колпак мой треугольный»	1	
Подвижные игры (9 ч.)				
60	1	Подвижные игры. Техника безопасности при проведении игр, подвижная игра	1	
61	2	Игры: «Пятнашки»	1	
62	3	Музыкально-танцевальные импровизации. Образы любимых героев	1	
63	4	Выразительная пластика. Двигательные комбинации и связки с предметами	1	
64	5	Игры: «Прыжки по полосам»	1	
65	6	Игра: «Гонка мячей», эстафеты с мячами	1	
66	7	Музыкально-танцевальные импровизации на основе народных игр	1	
67	8	Игра «Волк во рву»	1	
68	9	Игра «Третий лишний»	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ) 2 КЛАСС

№ п/п	№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	1	<u>Вводный инструктаж по ОТ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
2	2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт.	1	
3	3	<u>Первичный инструктаж по ОТ</u> Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1	
4	4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1	
5	5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1	
6	6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	
7	7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
8	8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	

9	9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1	
10	10	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. П/и «Лисы и куры»	1	
11	11	<u>Инструктаж по ОТ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
12	12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1	
13	13	Удары мяча о поле и ловля его одной рукой.	1	
14	14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	
15	15	Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай».	1	
16	16	Урок-игра. П/и «Бросай-поймай»	1	
17	17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
18	18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	
19	19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	
20	20	Урок-игра. П/и «Мяч водящему»	1	
21	21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1	
22	22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1	
23	23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. П/и «Мяч в корзину»	1	
24	24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1	
25	25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1	
26	26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	
27	27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	
28	28	Перебрасывание мяча. Забрасывание мяча в корзину.		
29	29	<u>Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1	
30	30	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	
31	31	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	
32	32	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1	
33	33	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через	1	

		скакалку.		
34	34	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)
3 КЛАСС**

№ п/п	№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	1	<u>Вводный инструктаж по ОТ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
2	2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт.	1	
3	3	<u>Первичный инструктаж по ОТ</u> Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1	
4	4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1	
5	5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1	
6	6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	
7	7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
8	8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	
9	9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1	
10	10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. П/и «Лисы и куры»	1	
11	11	<u>Инструктаж по ОТ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
12	12	Подвижная игра «Быстро встать в строй	1	
13	13	Удары мяча о поле и ловля его одной рукой.	1	
14	14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	
15	15	Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай».	1	
16	16	Урок-игра. П/и «Бросай-поймай»	1	
17	17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
18	18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	
19	19	Прыжки на двух ногах с продвижением	1	

		вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.		
20	20	Урок-игра. П/и «Мяч водящему»	1	
21	21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1	
22	22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1	
23	23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. П/и «Мяч в корзину»	1	
24	24	Урок-игра. П/и «Бросай - поймай»	1	
25	25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1	
26	26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	
27	27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	
28	28	<u>Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1	
29	29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	
30	30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	
31	31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1	
32	32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1	
33	33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1	
34	34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)
4 КЛАСС**

№ п/п	№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	1	<u>Вводный инструктаж по ОТ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
2	2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт.	1	
3	3	<u>Первичный инструктаж по ОТ</u>	1	

		Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.		
4	4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1	
5	5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «К своим флажкам».	1	
6	6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	
7	7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
8	8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	
9	9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1	
10-11	10-11	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. П/и «Лисы и куры»	2	
12	12	<u>Инструктаж по ОТ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
13	13	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1	
14	14	Удары мяча о поле и ловля его одной рукой.	1	
15	15	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	
16	16	Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай».	1	
17	17	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	1	
18	18	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
19	19	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	
20	20	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	
21	21	Урок-игра. П/и «Мяч водящему»	1	
22	22	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1	
23	23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1	
24	24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. П/и «Мяч в корзину»	1	
25	25	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1	
26	26	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1	
27	27	Перебрасывание мяча через шнур двумя	1	

		руками из-за головы.		
28-29	28-29	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	2	
30	30	<u>Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1	
31	31	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	
32	32	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	
33	33	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1	
34	34	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1	