

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса «Подвижные спортивные игры»
для обучающихся 2-3 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора,

шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Программа курса «Подвижные спортивные игры» составлена из расчёта 34 учебных часа — по 1 ч в неделю во 2-4 классах.

Занятия «Подвижные спортивные игры» направлены на:

- ✓ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- ✓ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- ✓ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- ✓ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего.

Ценностное наполнение учебных занятий

Учебные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Содержание программы «Подвижные спортивные игры»

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов

деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4 часа)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
- Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

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

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

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

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (4 часа)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения:
- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
 - наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
 - практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Планируемые результаты освоения программы курса «Подвижные спортивных игры»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные спортивные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по

курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные спортивные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать

их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1.	Игры с бегом	6	6	https://moiuroki.pf/?ysclid=mtmman6s8p407559351
2.	Игры с прыжками	4	4	
3.	Игры с мячом	6	6	
4.	Игры малой подвижности	4	4	
5.	Зимние забавы	4	4	
6.	Эстафеты	5	5	
7.	Народные игры	5	5	
Общее количество часов по программе		34	34	

Тематическое планирование 3 класс

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1.	Игры с бегом	5	5	https://moiuroki.pf/?ysclid=mtmman6s8p407559351
2.	Игры с прыжками	5	5	
3.	Игры с мячом	5	5	
4.	Игры малой подвижности	6	6	
5.	Зимние забавы	3	3	
6.	Эстафеты	6	6	
7.	Народные игры	4	4	
Общее количество часов по программе		34	34	

Поурочное планирование
учебного курса «Подвижные спортивные игры»
2класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игра с бегом 6 часов	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1	
2		ТБ. Игра «Совушка».	1	
3		ТБ. Игра «День и ночь».	1	
4		Бег со сменой ведущего. ТБ. Игра «Вызов номеров»	1	
5		ТБ. Игра «Два мороза».	1	
6		ТБ. Игра «Воробушки».	1	
7	Игры с прыжками 4 часа	Подвижные игры с малым мячом ТБ. Игра «Салки на одной ноге	1	
8		Подвижные игры с малым мячом ТБ. Игра «Кто выше»	1	
9		Подвижные игры с малым мячом ТБ. Игра «Пингвины с мячом».	1	
10		Подвижные игры с малым мячом ТБ. Игра «Поймай лягушку».	1	
11	Игры с мячом 6 часов	ТБ. Игра «Свечи».	1	
12		ТБ. Игра «Передал – садись».	1	
13		ТБ. Игра «Охотники и утки».	1	
14		ТБ. Игра «Рак пятится назад».	1	
15		ТБ. Игра «Кто самый меткий».	1	
16		ТБ. Игра «Не упусти мяч»	1	
17	Игры малой подвижности 4 часа	Игра «Карлики и великаны». ТБ.	1	
18		ТБ. Игра «Кошка и мышка».	1	
19		ТБ. Игра «Чемпионы скакалки	1	

20		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	
21	Зимние забавы 4 часа	ТБ. Игра «Лепим сказочных героев».	1	
22		ТБ. Игра «Лепим снежную бабу».	1	
23		ТБ. Игра «Саньные поезда».	1	
24		ТБ. Игра «Езда на перекладных»	1	
25	Эстафеты 5 часов	Смешанная эстафета ТБ. Эстафеты «Бег сороконожек».	1	
26		Смешанная эстафета ТБ. Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	
27		Смешанная эстафета ТБ. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	
28		Смешанная эстафета ТБ. Эстафеты «Чемпионы скалки», «Вьюны».	1	
29		Смешанная эстафета ТБ. Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	
30	Русские народные игры 5 часов	ТБ. Изучение старинной народной игры «Чехорда»	1	
31		ТБ. Обучение игре «Бегунок»	1	
32		ТБ. Обучение игре «Верёвочка»	1	
33		ТБ. Обучение игре «Котел»	1	
34		ТБ. Обучение игре «Дедушка – сапожник».	1	

3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом 5 часов	ТБ. Улучшение координации движения. Игра «Челнок».	1	
2		Улучшение координации движения ТБ. Игра «Змейка».	1	
3		Улучшение координации движения ТБ. Игра «Филин и пташки»	1	
4		ТБ. Развитие выносливости. Игра «Круговые пятнашки»	1	
5		Развитие выносливости. ТБ. Игра «Много троих, хватит двоих»	1	
6	Игры с мячом 5 часов	ТБ. Работа над точностью ударов. Игра «Свечи ставить»	1	
7		ТБ. Работа над точностью ударов. Игра «Мячик кверху».	1	
8		ТБ. Работа над точностью ударов. Игра «Летучий мяч».	1	
9		ТБ. Работа над точностью ударов. Игра «Защищай город».	1	
10		ТБ. Работа над точностью ударов. Игра «Попади в цель».	1	
11	Игры с прыжками 5 часов	ТБ. Тренировка прыгучести Игра «Дедушка – рожок».	1	
12		ТБ. Тренировка прыгучести Игра «Воробушки и кот».	1	
13		ТБ. Освоение различных техник прыжков. Игра «Переселение лягушек».	1	
14		ТБ. Освоение различных техник прыжков. Игра «Борьба за прыжки».	1	
15		ТБ. Повышение общей физической подготовки. Игра «Кто первый?».	1	
16	Игры малой подвижности 6 часов	ТБ. Игра «Перемена мест».	1	
17		ТБ. Игра «Запрещенное движение»	1	
18		ТБ. Выполнение упражнений на концентрацию. Игра «Море волнуется».	1	
19		ТБ. Игра «Колечко».	1	
20		ТБ. Игра «Краски».	1	

21		ТБ. Выполнение упражнений на концентрацию. Игра «Перемена мест»	1	
22	Зимние забавы 3 часа	ТБ. Знакомство с зимними видами спорта. Игра «Строим крепость».	1	
23		ТБ. Выполнение упражнений на концентрацию. Игра «Меткий стрелок».	1	
24		ТБ. Укрепление иммунитета и профилактика простуд. Игра «Лепим снеговика».	1	
25	Эстафеты 6 часов	ТБ. Основы спортивного сотрудничества. Эстафеты «Передал – садись»	1	
26		ТБ. Игра «Скакалка под ногами».		
27		ТБ. Эстафета «Вызов номеров».	1	
28		ТБ. Смешанная эстафета. Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	
29		ТБ. Смешанная эстафета. Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	
30		ТБ. Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1	
31	Народные игры 4 часа	ТБ. Освоение традиций русской культуры. Игра «Гуси - лебеди»	1	
32		ТБ. Привлечение интереса к народным играм. Игра "Горелки".	1	
33		ТБ. Освоение традиций русской культуры. Игра «Мотальщицы»	1	
34		ТБ. Игра "Мишени".	1	

