

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 481 с углублённым изучением  
немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

«Согласована» на МО учителей начальных классов _____ (Протокол № 6 от 30.08.2023) Председатель МО: Булашева Л.А. _____	«Принята» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 9 от 30.08.2023)	«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481 _____ Григорьева И.А. (Приказ № 128-од от 31.08.2023)
--	--	---

Рабочая программа по курсу  
внеурочной деятельности  
«Спортивные и подвижные игры»  
1а,б класс

Составитель программы – Морева Светлана Георгиевна  
учитель высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург  
2023\2024 уч.год

## **Пояснительная записка к программе курса «Подвижные игры»**

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 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 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.*

**Практическая значимость** программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Связь с другими программами.**

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

### **Вид программы.** Модифицированная

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

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.

- Расширение кругозора младших школьников.

#### **Развивающие:**

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;

- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание чувства коллективизма;

- Формирование установки на здоровый образ жизни;

- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Отличительными особенностями** программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** учащиеся 1 классов

### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 33 занятия: одно занятие в неделю

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 45 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале.

### **Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

### **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.

### ***Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы «Подвижные игры» 1 год обучения***

<b>модуль</b>		<b>часы</b>
<b>I.</b>	<b><i>Подвижные игры и эстафеты.</i></b>	<b>13</b>
<b>II.</b>	<b><i>Общая физическая подготовка.</i></b>	<b>3</b>
<b>III.</b>	<b><i>Спортивные игры.</i></b>	<b>16</b>
	<i>Гандбол</i>	8
	<i>Пионербол</i>	8
<b>IV</b>	<b><i>Организация и проведение спортивных мероприятий</i></b>	<b>2</b>
	Итого часов	<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы «Подвижные игры» 1 год обучения**

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		
1.	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Коллективная игра. Водный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте.	1
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Белочка-защитница»; «Белые медведи»	1
3.	Комплекс ОРУ в движении». Игра «К своим флажкам»; «Метко в цель»;	1
4.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Охотники и утки»; «Перестрелка»	1
5.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Далеко бросай, быстрее собирай»; «Удочка»	1
6.	Комплекс ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. «Передал - садись!»	1
7.	Встречные эстафеты. Игра «Борьба за мяч»	1
8.	Комплекс ОРУ с гимнастическим обручем. Круговые эстафеты. «Вышибалы»	1
9.	Игра «Вышибалы с кеглями»; «Антивышибалы»	1
10.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Вышибалы»; «Антивышибалы»	1
11.	Игра «Перестрелка», «Подвижная цель»;	1
12.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Перестрелка». «Мяч капитану»	1
13	Эстафеты «весёлые старты»	1
<b>Общая физическая подготовка.</b>		
13.	Правила техники безопасности. Круговая тренировка. Упражнения для развития силы	1
14.	Комплекс ОРУ «Солнышко». Круговая тренировка. Упражнения скоростно-силовых качеств:	1
15.	Комплекс упражнений с мешочками. Круговая тренировка. Упражнения для развития ловкости:	1
<b>Спортивные игры.</b>		

16.	Гандбол. Правила игры. Правила техники безопасности. Вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на рабочем месте. Профилактика травматизма	1
17.	Техника перемещений. Индивидуальные упражнения	1
18	Техника владения мячом. Ловля и передача мяча.	1
19	Техника владения мячом. Ведение мяча. Броски мяча	1
20	Тактические действия. Двусторонняя игра.	1
21	Игры с мячом на основе гандбола	1
22	Игры с мячом на основе гандбола	1
23	Эстафеты с элементами гандбола.	1
24	Пионербол. Правила игры. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма	1
25	Техника владения мячом. Ловля и передача мяча через сетку	1
26	Техника владения мячом. Броски мяча на заданное расстояние	1
27	Пионербол по упрощённым правилам	1
28	Пионербол по упрощённым правилам	1
29	Игры с мячом на основе волейбола	1
30	Игры с мячом на основе волейбола	1
31	Эстафеты с элементами волейбола	1
<b><i>Организация и проведение спортивных мероприятий</i></b>		
32	Командные соревнования «Фестиваль ГТО»	1
33	Семейный праздник «Папа, мама и я-спортивная семья»	1

### **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. 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.

###### *Пионербол:*

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

#### **IV. Модуль**

##### ***Организация и проведение спортивных мероприятий:***

- организация и проведение соревнований по видам спорта,
- проведение спортивных соревнований «Веселые старты»

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. «Просвещение», 2014 г.
2. Фёдорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 1-4 классы. Москва. «Экзамен», 2016г.
3. Киселев П.А. Карточка подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. Учитель, 2018г.
4. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. Москва. Педагогическое общество России, 2007г.
5. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 классы. Москва. «ВАКО», 2007г.
6. Лапицкая Е.М. под редакцией Безруких М.М. Физкультура для детей. Москва. «Эксмо», 2009г.
7. Хайрутдинов Р.Р. Электронное пособие .Физическая культура. 1-4 классы. Организация работы по предмету. УМК «Школа России». ФГОС.



