

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Zubovo-Polyanskogo муниципального района

МБОУ "Явасская СОШ "

**РАССМОТРЕНО**

Председатель ШУМО  
учителей начальных  
классов

\_\_\_\_\_ Калачева С.В.

Протокол №1

от «27» августа 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Т.В. Грушина

«28» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Л.С. Михайлова

Приказ № 222-од

от «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
спортивно - оздоровительного направления  
«Спортивные игры»**

3- б класс

Составитель:

Митякина Д.С.

учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

### **Основными задачами реализации поставленной цели являются:**

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

## 2. Общая характеристика курса

### **Актуальность программы**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей.

Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

#### **Программа направлена на:**

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

#### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

**Методическая особенность программы:** 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. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Данная программа ориентирована на детей 3 класса общеобразовательной школы. 34 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

## 2. Содержание курса

Кружок “Подвижные игры” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Подвижные игры” вошли народные игры, распространенные в России. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата		Форма деятельности
				план	факт	
<b>Русские народные игры 7(ч)</b>						
1	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Знакомство с историей русской игры: «Игры народов России».	1	Познакомиться с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке.			Беседа
2	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки». Правила игр.		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.			Игра
3	Беседа : «Мир движений и здоровья». Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» Игровые правила. Проведение игры.	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			Игра
4	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Беседа о гигиене.	1	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.			Игра
5	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			Игра
6	Русская народная игра «Удар по веревочке». Правила игры . Проведение игры.	1	Беседа о понятии «личная гигиена». Правила личной гигиены. Подвижные игры.			Игра
7	Русская народная игра «Лапта». Правила игры. Проведение игры.	1	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий.			Игра

<b>Эстафеты 7(ч)</b>						
8	Эстафеты с мячами. Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...»	1	Подвижные игра на скорость.			Игра
9	Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.			Игра
10	Эстафеты с обручами. Беседа: «Составление упражнений для утренней гимнастики.	1	Узнать, как влияет спорт на наш организм. Подвижные игры.			Игра
11	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа: «Я сильный, ловкий, быстрый».	1	Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.			Игра
12	Эстафеты со скакалкой. Упражнения со скакалкой.	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			Игра
13	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.			Игра
14	Эстафеты с набивными мячами. Беседа: «Что мы знаем о закаливании».	1	Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.			Игра
<b>Спортивные игры. Подвижные игры 20 (ч)</b>						
15	Игры с прыжками: «Попрыгунчики- воробушки». «Прыжки по полоскам». Правила игры, проведение игры.	1	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			Игра
16	Спортивный праздник. Игры. Эстафеты.	1	Подвижные игры. Проведение весёлых стартов. Развитие скоростно- силовых способностей.			Игра
17	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	Узнать, как предотвратить травматизм при игре в спортивные игры. Подвижные игры.			Беседа
18	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.			Игра
19	Футбол. Проведение игры.	1	Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.			Игра
20	Полоса препятствий. Беседа: «Что такое физическая культура?»	1	Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.			Игра

21	Усложнённая полоса препятствий.	1	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.			Игра
22	Подвижная игра «Пионербол». Отработка игровых приёмов. Игра.	1	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.			Игра
23	Пионербол. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.			Игра
24	Пионербол. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.			Игра
25	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе. Волейбол как вид спорта.	1	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.			Игра
26	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			Игра
27	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			Беседа
28	Волейбол. Приём снизу двумя руками. Передача мяча сверху.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.			Игра
29	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.			Игра
30	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.			Игра
31	Пионербол с элементами волейбола.	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.			Игра
32	Спортивный праздник "ловкие, быстрые,	1	Подвижные игры. Развитие глазомера,			Игра

	смелые".		выносливости, скоростно-силовых способностей.			
33	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Игра «Не дай мяч водящему».	1	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.			Игра
34	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч».		Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.			Игра
<b>Всего:</b>		34				

#### 4. Планируемые результаты

##### **Универсальные учебные действия 3 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

##### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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.

