

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(начальное общее образование)

Программу составила:
Патрикеева Виктория Алексеевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка
Планируемые результаты освоения курса кружковой деятельности
«Спортивные игры» (1-4 классы)

Личностные результаты:

Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
Формировать представление об этических идеалах и ценностях;
Отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами
Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
Готовность к преодолению трудностей;
Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;
Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.

Метапредметные результаты:

Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
демонстрировать уровень физической подготовленности
Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.

Предметные результаты:

1 класс

Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
Знать различные виды игр;
Выполнять правила игры

2 класс

Знать способах и особенностях движения и передвижений человека;
Научатся системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
Выполнять физические упражнения для развития физических навыков

3 класс

Заботиться о своём здоровье;
Применять коммуникативные навыки;
Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
Отвечать за свои поступки;
Находить выход из стрессовых ситуаций.

4 класс

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
Играть по упрощенным правилам спортивные игры;
Самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;
Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 КЛАСС)

Раздел I. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

Раздел II. Игры-забавы.

Обучающимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Раздел III. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Раздел IV. Любимые игры детей.

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Этом испытать радость.

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 КЛАСС)

Раздел I. Основы знаний

1. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
2. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.
3. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.
4. Закаливание и его влияние на организм.
5. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
6. Здоровье и режим дня.
7. История развития спортивных игр в России и за рубежом.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30,40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м, 3x15 м, 6x10 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Кувырки, перебаты, стойка на лопатках. Упражнения в висах и упорах.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч соседу», «Два мяча», «Гонка мячей по кругу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч среднему в шеренгах», «Передал-садись», «Не давай мяч вошедшему», «День и ночь», «Попади в мяч», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки;

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде», «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти бесшумно», «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Класс смирно», «Правильно-неправильно», «Угадай кто подходил», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (3 КЛАСС)

Раздел I. Основы знаний

8. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

9. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.

10. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.

11. Закаливание и его влияние на организм.

12. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.

13. Здоровье и режим дня.

14. История развития спортивных игр в России и за рубежом.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 м, 3x15 м, 6x10 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Кувырки, перебаты, стойка на лопатках. Упражнения в висах и упорах.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч соседу», «Два мяча», «Гонка мячей по кругу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч среднему в шеренгах», «Передал-садись», «Не давай мяч вошедшему», «День и ночь», «Попади в мяч», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки;

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде», «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти бесшумно», «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Класс смирно», «Правильно-неправильно», «Угадай кто подходил», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (4 КЛАСС)

Раздел I. Основы знаний

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских спортивных школ.
3. Характеристика пионербола, правила игры, судейство.
4. Характеристика баскетбола, правила игры, судейство.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м, бег 10-12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;

- Для развития быстроты и силы: «Борьба за мяч»;

- Для развития выносливости: «Удочка», «Комбинированная эстафета», «Эстафета зверей», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Челночная эстафета», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно-неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

**Календарно-тематическое планирование
кружка «Спортивные игры»
1 класс (66 ч)**

№ п/п	Разделы программы/ темы занятий	Количество часов
Бессюжетные игры		
1	Организационно-методические требования на занятиях «Спортивные игры». «Вороны и воробьи»	2
2	П/и «Ловишки- перебежки»	2
3	П/и «Паровозик»	2
4	П/и «Белые медведи»	2
5	П/и «На одной ноге»	2
6	П/и «Петушиный бой»	2
7	П/и «Попади в след»	2
8	П/и «Заря-заряница»	2
Игры-забавы		
9	П/и «Охота на тигра»	2
10	П/и «Донеси рыбку»	2
11	П/и «Черепаша-путешественница»	2
12	П/и «Собери орехи»	2
13	П/и «Флаг на башне»	2
14	П/и «Волк во рву»	2
15	П/и «Командные собачки»	2
16	П/и «Салки с домиками»	2
Народные игры		
17	Русская народная игра «Краски»	2
18	Русская народная игра «Стадо»	2
19	Таджикская народная игра «Горный козел»	2
20	Украинская народная игра «Хлебец»	2
21	Чеченская народная игра «Игра в башню»	2
22	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	2
23	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	2
24	Чувашская народная игра «Спутанные кони»	2
25	Армянская народная игра «Статуя»	2
Любимые игры детей		
26	П/и «Третий лишний»	2
27	П/и «Мяч среднему»	2
28	П/и «Мяч соседу»	2
29	П/и «Пятнашки»	2
30	П/и «Вышибалы»	2
31	П/и «Казачи-разбойники»	2
32	П/и «Перестрелки»	2
33	П/и «Мяч ловцу»	2
Итого: 66 часов		

**Календарно-тематическое планирование
кружка «Спортивные игры»
2 класс (68 ч)**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1	Правила ТБ при проведении спортивных игр. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.	2
2	Характеристика баскетбола, правила игры, судейство	2
3	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.	2
4	Комбинация из основных элементов техники передвижений	2
5	Ловля и передача мяча от груди	2
6	Передача мяча в парах на месте. Передача мяча в парах в движении	2
7	Броски мяча одной рукой. Броски мяча в корзину	2
8	Активные приемы защиты. Персональная защита	2
9	Развитие двигательных качеств. Элементы баскетбола	2
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2
11	Подвижные для развития быстроты и силы	2
12	Подвижные игры для развития выносливости	2
13	Техника передвижения с мячом. Комбинации из элементов	2
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передачи в парах на месте	2
15	Броски мяча двумя руками. Броски мяча в корзину	2
16	Развитие двигательных качеств. Двусторонние игры	2
17	Спортивная игра «Баскетбол»	2
18	Спортивная игра «Баскетбол»	2
19	Спортивная игра «Баскетбол»	2
20	Правила игры в пионербол. Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча	2
21	Спортивная игра «Пионербол»	2
22	Спортивная игра «Пионербол»	2
23	Спортивная игра «Пионербол»	2
24	Спортивная игра «Пионербол»	2
25	Общая физическая подготовка	2
26	Комбинированная эстафета	2
27	Подвижные игры для развития гибкости	2
28	Подвижные игры на внимание	2
29	Полоса препятствий «Разведчики»	2
30	Общая физическая подготовка	2
31	Подвижные игры для развития ловкости	2
32	Эстафета с предметами, встречные эстафеты	2
33	Челночная эстафета	2
34	Игротека подвижных игр	2
		Итого: 68 часов

**Календарно-тематическое планирование
кружка «Спортивные игры»
3 класс (68 ч)**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1	Правила ТБ при проведении спортивных игр. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.	2
2	Характеристика баскетбола, правила игры, судейство	2
3	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.	2
4	Комбинация из основных элементов техники передвижений	2
5	Ловля и передача мяча от груди	2
6	Передача мяча в парах на месте. Передача мяча в парах в движении	2
7	Броски мяча одной рукой. Броски мяча в корзину	2
8	Активные приемы защиты. Персональная защита	2
9	Развитие двигательных качеств. Элементы баскетбола	2
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2
11	Подвижные для развития быстроты и силы	2
12	Подвижные игры для развития выносливости	2
13	Техника передвижения с мячом. Комбинации из элементов	2
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передачи в парах на месте	2
15	Броски мяча двумя руками. Броски мяча в корзину	2
16	Развитие двигательных качеств. Двусторонние игры	2
17	Спортивная игра «Баскетбол»	2
18	Спортивная игра «Баскетбол»	2
19	Спортивная игра «Баскетбол»	2
20	Правила игры в пионербол. Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча	2
21	Спортивная игра «Пионербол»	2
22	Спортивная игра «Пионербол»	2
23	Спортивная игра «Пионербол»	2
24	Спортивная игра «Пионербол»	2
25	Общая физическая подготовка	2
26	Комбинированная эстафета	2
27	Подвижные игры для развития гибкости	2
28	Подвижные игры на внимание	2
29	Полоса препятствий «Разведчики»	2
30	Общая физическая подготовка	2
31	Подвижные игры для развития ловкости	2
32	Эстафета с предметами, встречные эстафеты	2
33	Челночная эстафета	2
34	Игротека подвижных игр	2
Итого: 68 часов		

**Календарно-тематическое планирование
кружка «Спортивные игры»
4 класс (68 ч)**

№ п/п	Разделы программы/ темы занятий	Количество часов
1	Правила ТБ при проведении спортивных игр. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.	2
2	Характеристика баскетбола, правила игры, судейство	2
3	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.	2
4	Комбинация из основных элементов техники передвижений	2
5	Ловля и передача мяча от груди	2
6	Передача мяча в парах на месте. Передача мяча в парах в движении	2
7	Броски мяча одной рукой. Броски мяча в корзину	2
8	Активные приемы защиты. Персональная защита	2
9	Развитие двигательных качеств. Элементы баскетбола	2
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2
11	Подвижные для развития быстроты и силы	2
12	Подвижные игры для развития выносливости	2
13	Техника передвижения с мячом. Комбинации из элементов	2
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передачи в парах на месте	2
15	Броски мяча двумя руками. Броски мяча в корзину	2
16	Развитие двигательных качеств. Двусторонние игры	2
17	Спортивная игра «Баскетбол»	2
18	Спортивная игра «Баскетбол»	2
19	Спортивная игра «Баскетбол»	2
20	Правила игры в пионербол. Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча	2
21	Спортивная игра «Пионербол»	2
22	Спортивная игра «Пионербол»	2
23	Спортивная игра «Пионербол»	2
24	Общая физическая подготовка	2
25	Комбинированная эстафета	2
26	Подвижные игры для развития гибкости	2
27	Подвижные игры на внимание	2
28	Полоса препятствий «Разведчики»	2
29	Общая физическая подготовка	2
30	Подвижные игры для развития ловкости	2
31	Эстафета с предметами, встречные эстафеты	2
32	Челночная эстафета	2
33-34	Игротека подвижных игр	2
Итого: 68 часов		