

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ОКУНЁВО»
(МАОУ СОШ с. СТАРОРЯМОВА)

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1

от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО

Заведующая
школой *с.коф*

С. С. Козлова
31.08.2020года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ с.

Окунёво
Н.П. Кукушкина

31.08.2020год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(спортивно-оздоровительное направление)
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Класс- 1-3 классы

Срок реализации программы: 1год

Количество часов по учебному плану:
всего-33 часа в год; 1 час в неделю

Рабочую программу составил:

Учитель начальных классов *Стаценко*
Марина Михайловна

2020/2021 учебный год

Аннотация к программе

Занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» предназначены для учащихся 1 - 4 классов средних общеобразовательных учреждений. Курс направлен на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «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, в соответствии с требованиями и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012 год.

Программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов:

1-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень форсированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает

возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Тематический план

спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	10

2	Игры с элементами гимнастики	5
3	Игры с элементами спортивных игр	19
	Всего часов	34

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»

Игры с элементами легкой атлетики

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами гимнастики:

способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Игры с элементами спортивных игр:

способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1	1	Вводное занятие. Инструктаж О.Т.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на улице.	Знать и понимать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.	04.09

			Требования к спортивной форме.		
2	2	Игра «Два мороза»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	11.09.
3	3	Игра «Воробьи и вороны»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	18.09.
4	4	Игра «Светофор»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	25.09.
5	1	Игра «Гусары»	ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	02.10.
6	2	Игра «Кузнечики»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	09.10.
7	3	Игра «Заколдованный замок»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	16.10.
8	4	Игра «Зайцы на болоте»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости.	Знать и выполнять правила игры. Правильно	23.10.

			Подвижные игры.	выполнять гимнастические элементы.	
9	1	Игра «Четыре мяча»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	06.11.
10	2	Игра «Картошка»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	13.11.
11	3	Игра «Собачка»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	20.11.
12	4	Пионербол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	27.11.
13	5	Игра «Мяч капитану»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.	04.12.
14	6	Игра «Попади в цель»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	11.12.
15	7	Мини-баскетбол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.	18.12.
16	8	Эстафеты с мячом	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы.	Знать и выполнять правила игры.	25.12.

			Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.	
17	9	Флорбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.	15.01.
18	10	Эстафеты с шайбой	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам	22.01.
19	11	Игра «Квадрат»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам	29.01.
20	12	Игра «Вышибала»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.	05.02.
21	13	Мини-футбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам	12.02.
22	14	Мини-гандбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам	19.02.
23	5	Игра «Камыши и щуки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	26.02.
24	6	Игра «Лиса и охотники»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы.	Знать и выполнять правила игры. Правильно	05.03.

			Подвижные игры.	выполнять беговые упражнения.	
25	7	Игра «Волки во рву»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	12.03.
26	8	Игра «Али-баба»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	19.03.
27	9	Игра «Третий лишний»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	02.04.
28	10	Игра «Пятнашки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.		09.04.
29	15	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой	16.04.
30	16	Фризбитаргет	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой	23.04.
31	17	Алтимат	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять	30.04.

				упражнения с летающей тарелкой	
32	18	Лапта	Ору. Развитие ловкости и силы. Лапта.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой	07.05
33	19	Городки	Ору. Развитие ловкости и силы. Городки.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой	14.05.
34	20	Дартс	Ору. Развитие ловкости и силы. Дартс.	Знать и выполнять правила игры.	21.05.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1	1	Вводное занятие. Инструктаж О.Т.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на улице. Требования к спортивной форме.	Знать и понимать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.	04.09.
2	2	Игра «Два мороза»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	11.09.
3	3	Игра «Воробьи и	ОрУ. Беговые	Знать и	18.09.

		вороны»	упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	
4	4	Игра «Светофор»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	25.09.
5	1	Игра «Гусары»	ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	02.10.
6	2	Игра «Кузнечики»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	09.10.
7	3	Игра «Заколдованный замок»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	16.10
8	4	Игра «Зайцы на болоте»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	30.10.
9	5	Игра «Море волнуется»	ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	06.11.
10	1	Игра «Четыре мяча»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры	Знать и выполнять правила игры. Правильно	13.11

			с волейбольным мячом.	подавать и ловить мяч.	
11	2	Игра «Картошка»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	20.11
12	3	Игра «Собачка»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	27.11.
13	4	Пионербол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	04.12.
14	5	Игра «Мяч капитану»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.	11.12.
15	6	Игра «Попади в цель»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	18.12.
16	7	Мини-баскетбол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.	25.12.
17	8	Эстафеты с мячом	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.	15.01.
18	9	Флорбол	ОрУ. с малым	Знать и	22.01.

			мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.	
19	10	Эстафеты с шайбой	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам	29.01.
20	11	Игра «Квадрат»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам	05.02.
21	12	Игра «Вышибала»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.	12.02.
22	13	Мини-футбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам	19.02.
23	14	Мини-гандбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам	26.02.
24	5	Игра «Камыши и щуки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	05.03.
25	6	Игра «Лиса и охотники»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	12.03.
26	7	Игра «Волки во рву»	ОрУ. Беговые упражнения.	Знать и выполнять	19.03.

			Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	
27	8	Игра «Али-баба»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	02.04.
28	9	Игра «Третий лишний»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	09.04.
29	10	Игра «Пятнашки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.		16.04.
30	15	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой	23.04.
31	16	Фризбитаргет	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой	30.04.
32	17	Алтимат	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой	07.05
33	18	Лапта	Ору. Развитие ловкости и силы.	Знать и выполнять	14.05.

			Лапта.	правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой	
34	19	Городки	Ору. Развитие ловкости и силы. Городки.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой	21.05.

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

«Спортивный мир»

К концу обучения:

Личностные результаты	Мета предметные результаты	Предметные результаты
• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.	• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности	• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004