

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БОШНЯКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**РАССМОТРЕНО**

Директор

---

Барашкова В.А.  
Приказ № 1  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Барашкова В.А.  
Приказ №1  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования  
«Спортивные игры»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Бошняково  
2023 - 2024**

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка: «спортивные игры» для учащихся 1-4 х классов составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2016г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

#### **Актуальность программы:**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

#### **Практическая значимость программы:**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Тип программы внеурочной деятельности:** комплексная тематическая, предполагающая переход от воспитательных результатов первого уровня к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности.

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

#### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа кружка: «Подвижные игры» включает в себя различные подвижные игры. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

### **Особенности возрастной группы детей**

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. При этом физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками,

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлекающие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

### **Программа состоит из 7 разделов:**

#### *1. Основы знаний.*

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

#### *2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись»

#### *3. Подвижные игры с основами акробатики.*

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей.

Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»

#### *4. Подвижные игры с основами лыжной подготовки.*

Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

#### *5. Игры, сопровождающиеся текстом.*

Подвижные игры сопровождаются словами - стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов - это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы - веселые ребята», «Дожди».

#### *6. Игры - забавы.*

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Звери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

#### *7. Игры - перебежки.*

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

#### **Режим занятий:**

Срок реализации – 1 год

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год – 34 часа

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки:**

#### **«Личностные универсальные учебные действия»**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

#### **«Регулятивные универсальные учебные действия»**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **«Коммуникативные универсальные учебные действия»**

- 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;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами изучения программы является формирование следующих умений.**

#### **Знания о физической культуре**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Физкультурно - оздоровительная деятельность**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Физическое совершенствование**

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Система отслеживания предусматривает следующие формы оценки планируемых результатов обучения детей:

- Опрос
- Наблюдение
- Участие в соревнованиях «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья» и др.

#### **Формы и особенности организации внеурочной деятельности учащихся**

Индивидуальная деятельность учащихся: составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, домашние задания, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, измерение физического развития.

Групповые: подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам: с мячом, со скакалкой, на гимнастической скамейке и др.

Фронтальные: «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья», соревнования между классами, беседы о пользе закаливания, двигательной активности.

#### **Уровень результатов работы по программе:**

##### понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

##### знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

**Тематическое планирование  
(34 часа)**

№	Тема	Количество часов	
		Всего	Практика
1,2	Игры, в которые мы играем.	2	
3,4	Считалки, которые мы используем для игр.	2	
5,6	Разучивание считалок. Игра «Паук и мухи»	2	
7,8	Игра «Лес, озеро, болото»	2	
9,10	Игра «Соревнование скороходов»	2	
11,12	Игра «Быстрые и ловкие»	2	
13,14	Игра «Пятнашки с приседанием»	2	
15,16	Игра «День и ночь»	2	
17,18	Правила поведения при проведении игр. Игра «Разные фигуры»	2	
19,20	Игра «Спортивные эстафеты»	2	
21,22	Игра «Охотники и олени»	2	
23,24	Игры: «Лес, озеро, болото», «День и ночь»	2	
25,26	Игра «Попади в ворота»	2	
27,28	Игра «По ровненькой дорожке»	2	
29,30	Эстафеты «Мы - веселые ребята»	2	
31,32	Игры: «Кошки и мышки», «Путаница»	2	
33,34	Игра «По ровненькой дорожке»	2	
35,36	Разновидности игр «Пятнашки»	2	
37,38	Игра «Пятнашки с мячом»	2	
39,40	Комплекс утренней гимнастики.	2	
41,42	Игра «Попади в цель»	2	
43,44	Игра "Волк во рву"	2	
45,46	Спортивные эстафеты.	2	
47,48	Игра «К своим флажкам»	2	
49,50	Игры: «Не оступись», «Перемена мест»	2	

51,5 2	Правила поведения при проведении игр. Игра «Второй лишний»	2	
53,5 4	Игра «Попади в цель»	2	
55,5 6	Игра «Сильный бросок»	2	
57,5 8	Игра «Пролезь сквозь мешок»	2	
59,6 0	Игра «Стадо»	2	
61,6 2	Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»	2	
63,6 4	Игры с мячом. «У вернись от мяча»	2	
65,6 6	Игра «Волк и ягнята»	2	
67,6 8	Игры: «Космонавты», «Достань шапку»	2	
	<b>Итого</b>	68	