

Никольский филиал  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю: Директор школы  И.В.Злобина Приказ № <u>486</u> от « <u>1</u> » <u>09</u> 2023г	Согласовано: зам.директора по ВР  О.А.Владимирова	Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ШМО классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
для 2-го «К» класса  
на 2023-2024 учебный год

составитель: Курова К.В.

Знаменка 2023

## **Пояснительная записка**

**Цель программы:** достижение всестороннего развития личности ребенка, на основе физического развития, укрепления здоровья, освоения культурного наследия русского народа.

### **Задачи программы:**

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников;
- 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;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «спортивные игры».**

#### ***Личностные действия***

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

#### ***Регулятивные действия***

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

#### ***Познавательные действия***

Приобретение знаний о спортивных играх и их влиянием на развитие физических качеств. Выявление признаков положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

#### ***Коммуникативные действия***

Способность организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение.

### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

#### **Ученики должны знать:**

- основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями;
- правила спортивных игр;
- роль спортивных игр в формировании здорового образа жизни.

#### **Ученики должны уметь:**

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта; общаться и взаимодействовать в игровой

### **Способы проверки результатов освоения программы**

- подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

• осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни;

• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Содержание разделов программы внеурочной деятельности.**

#### **Раздел 1: Игры с бегом (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### **Раздел 2: Игры с мячом (5 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

#### **Раздел 3: Игра с прыжками (5 часов).**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

#### **Раздел 4: Игры малой подвижности (5 часов).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

#### **Раздел 5: Зимние забавы (4 часа).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

#### **Раздел 6: Эстафеты (4 часа).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

#### **Раздел 7: Народные игры (4 часа)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»

Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

#### **Раздел 8. Итоговый (2ч).**

### **Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» 1 класс «Эффективная начальная школа»**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	5	Практические занятия Урок игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Игры с мячом	5	Практические занятия Урок игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Игра с прыжками	5	Практические занятия Урок игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Игры малой подвижности	5	Практические занятия	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Зимние забавы	4	Урок игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

6	Эстафеты	4	соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Народные игры	4	Урок игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Итоговый	2	соревнования	