

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Администрация МО "Чернский район"**

**МКОУ "Архангельская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
Совете школы

Протокол №1 от «24»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
"Архангельская СОШ"

---

П.Н.Елецкий  
Приказ №19 от «30» 08  
2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(спортивно- оздоровительной направленности)**

**«Спортивные игры»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**д.Соловьёвка 2023**

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов и разработана на основе ФГОС НОО, ООП НОО МКОУ «Архангельская СОШ».

Программа «Спортивные игры» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника. Рабочая программа курса «Спортивные игры» реализует **направление внеурочной деятельности «Спортивно- оздоровительное»** в начальной школе.

**Актуальность** данной рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» состоит в том, что она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты.
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

*Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сензитивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.*

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила).

**Целью** данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. **Оздоровительные задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

## **2. Образовательные задачи:**

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- обучение способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

## **3. Воспитательные задачи:**

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

## **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МКОУ «Архангельская СОШ» на 2023/2024 учебный год рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год в 4 классе).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Регулятивные УУД:**

- 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;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Коммуникативные УУД:**

- 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;

### **Знания о физической культуре** Выпускник

научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «баскетбол», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, 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;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», «баскетбол», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом

своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный; - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Воспитательные результаты урочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

### **Результаты 1 уровня**

- **приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о ТБ при занятиях спортом; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска и обработки информации.

#### **Результаты 2 уровня**

- **формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

#### **Результаты 3 уровня**

– **приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности и за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации учащихся.

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для

индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование Выпускник**

научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики

индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять специальные требования по технической и

тактической подготовке;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- играть в баскетбол.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы дается в двух разделах:

- подвижные игры;
- спортивные игры (волейбол, футбол, гандбол).

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).



Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **Подвижные игры.**

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип – Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **4 класс**

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
<b>Подвижные игры</b>					
1.	Овладение знаниями	1	1	0	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
2.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	0	1	
3.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1	0	1	
<b>Спортивные игры</b>					
4.	Изучение индивидуальной техники игры: передача, передвижение по	1	1	0	<a href="https://studme.org/121/201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta">https://studme.org/121/201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta</a>

	площадке с облегченным мячом				
5.	Изучение индивидуальной техники игры: передача, передвижение по площадке с	1	0	1	

	облегченным мячом				
6.	Изучение индивидуальной техники игры: ловля, передача	1	0	1	
7.	Изучение индивидуальной техники игры	1	0	1	
8.	Освоение групповой техники. Изучение основ техники в защите и нападении.	1	0	1	
9.	Освоение групповой техники.	1	0	1	
Подвижные игры					
10.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1	1	0	<a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a>
11.	Развитие скоростносиловых способностей, ориентирование в пространстве	1	0	1	
12.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1	0	1	

13.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	0	1
14.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	1	0	1
15.	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1	0	1
16.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	0	1

Спортивные игры (волейбол)					
17.	Изучение основ индивидуальной техники: приём и передача мяча	1	1	0	<a href="http://www.volley.ru">http://www.volley.ru</a>
18.	Изучение основ индивидуальной техники: приём и передача мяча	1	0	1	
19.	Изучение основ индивидуальной техники: приём и передача мяча	1	0	1	
20.	Изучение основ индивидуальной техники: приём и передача мяча	1	0	1	
21.	Изучение основ тактических действий.	1	0	1	
22.	Изучение основ индивидуальной техники: приём и передача мяча	1	0	1	
Гандбол					

23.	Изучение основ индивидуальной техники ловля, передача	1	1	0	<a href="https://rushandball.ru/">https://rushandball.ru/</a>
24.	Изучение основ индивидуальной техники: ловля, передача. Изучение основ тактического взаимодействия.	1	0	1	
25.	Изучение основ индивидуальной техники: ловля, бросок	1	0	1	
26.	Изучение основ индивидуальной техники: ловля, бросок	1	0	1	
27.	Изучение основ тактических действий	1	0	1	
28.	Изучение основ тактических действий	1	0	1	
Футбол					
29.	Изучение основ индивидуальной техники игры: передача, ведение	1	1	0	<a href="https://rfs.ru/">https://rfs.ru/</a>
30.	Изучение основ индивидуальной техники игры: передача, ведение, остановка	1	0	1	
31.	Изучение основ индивидуальной техники игры: передача, ведение, остановка	1	0	1	
32.	Изучение основ индивидуальной техники: удар по воротам малым мячом	1	0	1	
33.	Освоение основ групповой техники игры в атаке и защите	1	0	1	
Подвижные игры					

34.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
	Итого	34 часа	6 часов (18%)	28 часов (82%)	