

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Чердаклинская средняя школа №2  
Чердаклинский район Ульяновской области

Утверждена  
Приказом Муниципального  
общеобразовательного  
учреждения Чердаклинской  
средней школы №2  
от 29.08.2024 г. № 90/2-0  
Директор школы: В.И. Игнатьев



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

направление – спортивно-оздоровительное

класс – 3 - 4

количество часов – 34 (3-4 классы)

Сроки реализации программы -2024 – 2025 учебный год

Согласована

Митрофанова Ю.В. /Митрофанова Ю.В./  
заместитель директора по УВР  
28 августа 2024г.

## **1.Пояснительная записка**

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально-творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьетворения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и важна в связи с резким снижением процента здоровья детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния - нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

События, происходящие в нашей стране, поставили новые задачи перед учителями и организаторами досуга детей. Для педагогов особенно важна задача непрерывности учебно-воспитательного процесса.

Особенность этой задачи в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

У детей 7—10 лет преобладает предметно-образное мышление. Тематика их игр по сравнению с играми дошкольников значительно богаче. Младшие школьники любят игры с разделением на команды. В этом возрасте не рекомендуются проводить игры с однообразными движениями или длительным сохранением статических положений тела, а также с переноской тяжестей и перетягиванием. Особенности строения организма и функции сердечно-сосудистой системы младших школьников таковы, что нужно проводить подвижные игры с интенсивными, но короткими периодами движений и небольшими перерывами для отдыха.

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

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

#### **Цель программы:**

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

#### **Основными задачами являются:**

1. Формировать у детей интерес к спорту, сформировать основы гигиенических навыков.
2. Уметь играть по правилам.
3. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
4. Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

#### **Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

#### **Место курса в учебном плане**

Курс программы кружка «Спортивные игры» рассчитан на два года обучения для 3-4 классов. В 3-4 классах на освоение программы отводится по 34 часа из расчета 1 занятие в неделю по 40 минут.

## **2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Универсальные учебные действия**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

- 1) умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- 2) умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- 3) умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- 4) снижение последствий умственной нагрузки.
- 5) повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- 2) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- 3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- 1) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- 2) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- 3) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- 4) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- 5) организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- 6) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- 7) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- 8) видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- 9) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- 10) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- 11) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- 1) представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- 2) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- 3) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 4) бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- 5) организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 6) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- 7) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- 8) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
- 9) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- 10) применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Примерная структура занятия**

### Первая часть

1. Организованный выход, построение.
- Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.
2. Медленный бег трусцой – 3-4 мин.
3. Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

### Вторая часть

1. Игры.
2. Эстафеты.
3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

### Третья часть

1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.
2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

## **Ожидаемый результат:**

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
- формирование у детей уверенности в своих силах.
- умение применять игры самостоятельно.

### **3.Содержание программы**

#### **3 - 4 класс**

##### ***1.Вводное занятие (1 ч)***

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

##### ***2.Игры на развитие ловкости, силы (4 ч)***

Изучение подвижных игр на развитие ловкости: «Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие».

Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)

##### ***3. Игры с мячом (6 ч)***

«Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «детский баскетбол», Эстафеты с мячом, «Встречный бой», «Набивалы», Мини-футбол, Пионербол

##### ***4.Игры народов (5 ч)***

**Русские народные игры:** «Петушки», «Жмурки», «воробы и вороны», «Кот и Мышь».

**Татарские народные игры:** «Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?».

**Чувашские народные игры:** «Беги и собирай», «Кого вам?».

**Мордовские народные игры:** «У медведя во бору», «Салки».

**Башкирские народные игры:** «Стрелок», «Гроза».

##### ***5.Зимние забавы (4ч)***

«Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». «Царь горы». Эстафета на санках. Салки на санках. Лыжные гонки.

##### ***6.Спортивные и подвижные игры (8 ч)***

«Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Перестрелка», «Космонавты», «Не давай мяча водящему», «Внимание»

##### ***7.Игры народов мира (6ч)***

Игра «Дракон, кусающий свой хвост» Китай, «Старинная китайская игра» Китай, «Слон» Китай, «Табун» Новая Гвинея, «Потяг» Бразилия, «Английские салки» Англия, «Африканские салки по кругу» Танзания, «Телохранители» Узбекистан, «**Поезд**» Аргентина, «Один в кругу» Венгрия, « Лев и коза» Афганистан.

**4. Учебно-тематический план**  
**3 – 4 классы**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Игры на развитие ловкости, силы	4		4
3.	Игры с мячом	6		6
4.	Игры народов	5		5
5.	Зимние забавы	4		4
6.	Спортивные подвижные игры	8		8
7.	Игры народов мира	6		6
	Итого	34	1	33