

Российская Федерация Краснодарский край  
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
ГОРОД – КУРОРТ СОЧИ

---

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 85 ГОРОДА СОЧИ

---

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
учителей начальной  
школы

---

Ковалева Т.В.  
протокол МО от «28» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по УВР

---

Зобнина Т.А.  
Согласовано  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МОБУ НОШ № 85

---

Белова Л.М.  
Приказ № 100/2  
от «31» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Спортивные игры»

для обучающихся 3 - 4 класса

2023

## **1. Пояснительная записка.**

Игра - естественный спутник жизни ребенка. Подвижные игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъемом, стимулирующим двигательную активность.

Предметом спортивно- игровой деятельности в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Дни недели», «Пройди бесшумно», «Волк во рву», "Космонавты", «Ловля обезьян» и др.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркивать в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

Игры, не имеющие сюжета и построенные на определенных игровых заданиях, содействуют расширению сенсорных способностей ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действия. В связи с передвижениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т.е. мгновенную и правильную реакцию, чтобы добиться положительного результата. Соревновательно-игровые задания для учащихся являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия, что значительно расширяет их двигательный диапазон.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности школьника, ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного участия в приобретении нового опыта.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- расширение и закрепление опыта двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта;
- содействие освоению основ рациональной техники движений необходимой в средних и старших классах;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, приобретение опыта общения;
- углубление знаний учащихся через привитие интереса к спортивным играм;
- выявление предрасположенности учащихся к тем или иным видам спорта.

### **Общая характеристика программы**

Данная программа предоставляет учащимся возможность развивать важные жизненные качества, необходимые им в будущем. Игры, в комплексе с воспитательными и образовательными задачами, представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Программа позволяет развить координационные и кондиционные способности детей в игровой и соревновательной обстановке и состоит из 2 разделов:

1 раздел - *подвижные игры*, где программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности с учетом особенностей детей младшего школьного возраста.

2 раздел - *спортивные игры по облегченным правилам* (волейбол, баскетбол, мини-футбол).

Образовательная направленность, в рамках которой реализуется программа – спортивно-оздоровительная.

Срок реализации программы – 2 года.

Общее количество часов за год - 34 в 3 классе и 34 в 4 классе. Занятия проходят 1 раз в неделю. Форма занятий – групповая.

## II. Учебно-тематический план.

### 3-4 класс

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов
1	Подвижные игры:	8
2	Спортивные игры:	26
2.1	<i>волейбол</i>	10
2.2	<i>баскетбол</i>	8
2.3	<i>футбол</i>	8
Итого:		34

## III. Содержание программы

### 3 класс

#### I. Подвижные игры (8 ч.)

Игры малой и средней подвижности (Третий лишний, Запрещенное движение, Три движения, Класс, стройся!, Зеркало).

На развитие скоростно-силовых качеств, координации, внимания, способности к ориентированию в пространстве (Вызов номеров, Дни недели, Отмерялки, Кто дальше бросит, Точно в цель)

На овладение элементарным умениям в ловле, в бросках, передаче и ведении мяча (Мяч капитану, Гонка мячей, Охотники и утки, Перекидной, Эстафеты).

На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями (Защита укреплений, Перестрелка, Пионербол, Пионербол «вслепую», Мяч ловцу,).

#### II. Спортивные игры (26 ч.)

##### *Волейбол 10 ч*

Стойка, перемещение. Имитация, ловля и передача двумя руками сверху. Имитация и прием двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Жонглирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.

##### *Баскетбол 8 ч*

Стойки, перемещения, остановки, повороты. Ведение, ловля, передача мяча. Бросок в кольцо двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Комбинации из освоенных элементов. Правила. Игра по упрощенным правилам.

##### *Футбол 8ч*

Остановка мяча подошвой и внутренней частью стопы. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи. Жонглирование.

Отбор мяча внутренней стороной стопы. Выбивание и отбор мяча. Вбрасывание. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.

#### **4 класс**

##### ***I. Подвижные игры (8 ч.)***

Игры малой и средней подвижности (Пустое место, Три движения, Класс, стройся!, Зеркало).

На развитие скоростно-силовых качеств, координации, внимания, способности к ориентированию в пространстве (Вызов номеров, Флюгер, Дни недели, К своим флажкам, Точный расчет, Дружные пары)

На овладение элементарным умениям в ловле, в бросках, передаче и ведении мяча (Гонка мячей, Обгони мяч, Охотники и утки, Перекидной, Эстафеты).

На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями (Перестрелка, Защита укреплений, Пионербол, Пионербол «вслепую», Мяч ловцу,).

##### ***II. Спортивные игры (26 ч.)***

###### ***Волейбол 10 ч***

Стойка игрока, перемещение. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Подачи (нижняя прямая, нижняя боковая). Жонглирование. Комбинации из освоенных элементов передвижения и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.

###### ***Баскетбол 8 ч***

Стойки, перемещения, остановки, повороты. Передачи, ведение. Бросок в кольцо. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения и владения мяча. Игра по упрощенным правилам.

###### ***Футбол 8 ч***

Остановка катящегося и летящего мяча. Ведение с изменением направления и скорости. Передачи. Жонглирование. Вбрасывание.

Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.

#### **IV. Предполагаемый результат реализации программы.**

Результатом освоения программы дополнительного образования «Спортивные игры» является формирование у учащихся основных видов учебных действий.

##### ***Личностные:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям игры, находить выход из критического положения;
- быстро принимать решения и приводить их в исполнение, проявлять инициативу;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

##### ***Регулятивные:***

- организовывать и проводить самостоятельно игры;
- владеть простейшими формами соревнований и правилами игры;
- самим в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- планировать занятия в режиме дня, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

***Познавательные:***

- знать и иметь представление об общих и индивидуальных основах гигиены;
- о причинах травматизма на занятиях и правилах их предупреждения;
- об упрощенных правилах игры (бадминтон, мини-баскетбол, волейбол, мини-футбол);
- о терминологии разучиваемых упражнений;

***Коммуникативные:***

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

## **V. Формы и виды контроля**

Для оценки уровня физической подготовленности младших школьников могут служить хорошо известные в практике тесты. Помимо итоговых (зачетных) занятий после каждой темы, полезным стимулирующим средством служат проведение соревнований, викторин, турниров, спортивных общешкольных праздников.

## **VI. Методическое обеспечение программы**

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движения, учитывая особенности развития детей этого возраста. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Говоря об особенностях развития физических способностей и обучения движениям детей младшего школьного возраста, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно–повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно – повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного для младших школьников соревновательного метода. Это повышает нагрузку и содействует соревновательной направленности занятий.

Особое внимание следует уделять всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, согласование движений, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакции и частоты движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам.

Необходимо уделять внимание воспитанию таких личных качеств как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.). Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

В первый год занятий формируется «школа движений», изучается «азбука мяча». Такая работа создает хорошие предпосылки для изучения основ техники игровых видов спорта.

Типы занятий:

- традиционное (носит обучающий, специальный и вариативный характер);
- тренировочное (включает большое количество элементов ОФП и СФП);
- занятие-соревнование;
- занятие-зачет;
- интегрированное;
- игровое.

## VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№п\п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд</b>		
<b>Для учителя</b>		
1	Лепешкин В. А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – (Начальная школа: воспитание и обучение. Вып. 9.)	
2	Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: метод. пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – (Б-ка учителя начальной школы).	
3	Зайцев А. А. В футбол играют школьницы. – М.: «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе», 2005, №2.	
4	Болонов Г. П. Занятия в спортивных секциях. Физкультура в начальной школе: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005.	
<b>Для детей</b>		
1	Попова В. В. Физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы - Ростов- на-Дону: Феникс, 2005	
2	Залесский М. З. Как стать сильным. – М.: «Росмэн», 2000	
<b>2. Технические средства обучения</b>		
1	Музыкальный центр	1
2	Часы	1
3	Секундомер	1
<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>		
1	Музыкальные диски	3
<b>4. Оборудование</b>		
1.	Стенд	1
2	Гимнастические скамейки	6
3	Гимнастическая стенка	
4	Волейбольные мячи	15
5	Баскетбольные мячи	15
6	Футбольные мячи	10
7	Набивные мячи	6
8	Сетка	1
9	Обручи	7