

МИНИСТЕРСТВО ПРСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полилингвальная многопрофильная школа №2 с. Мишкино
муниципального района Мишкинский район
Республики Башкортостан

«Рассмотрено и принято»
Руководитель методического
объединения
_____/Ибагишева В.А./

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____/Шамшитова А.И./

«Утверждаю»
Директор школы
_____/Мустафин С.М./

Протокол №1
от 28 августа 2023 г.

28 августа 2023 г.

Приказ № 155
от 28 августа 2023 г.

Рабочая программа

Наименование внеурочной деятельности: «Спортивные игры»

Класс: 1-3

Уровень общего образования: основное общее

Уровень обучения: базовый

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024

Рабочую программу составил: Бикбулатов Г.Ф.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база рабочей программы

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2011 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», письмом ДОО Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования», Концепции федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2019-2025 годы" Распоряжение Правительства РФ от 2 января 2014 г.

Цель изучения учебного предмета, курса

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Задачи изучения учебного предмета, курса

Основные задачи программы:

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 132 занятия (по 30-35 мин) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс - 33 занятия по 1 занятию в неделю; 2 классы -32, 3 классы -34

4 классы - 33 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Оценка результативности реализации программы.

Формами подведения итогов усвоения и контроля реализации дополнительной образовательной программы являются:

устный контроль - предусматривает индивидуальный и фронтальный опросы;

письменный контроль - предполагает диагностические исследования, анкетирование;

портфолио достижений обучающихся (по результатам освоения, участия и соревнований).

Дидактические материалы:

козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

коврики: гимнастические, массажные,

кегли,

обруч пластиковый детский,

планка для прыжков в высоту,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые, лента финишная.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Результатом занятий в кружке является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся должны:

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

Метапредметные результаты

Учащиеся должны:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметные результаты

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

Содержание учебного предмета, курса.

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 21 занятие

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору учащихся - 16 занятий

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Разделы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися	2	10						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10						
3	Игры с элементами легкой атлетики			1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики			1	9	1	9	1	9
5	Игры с элементами спортивных игр			1	7	1	7	1	8
6	Игры с элементами лыжной подготовки			1	6	1	6	1	5
7	Игры по выбору детей		10						
	Всего часов	33		32		34		33	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 Б класс

№	Дата	Тема	Примечание
1.	04.09	Игра «Гном, как тебя зовут»	
2.	11.09	Игра «Водяной»	
3.	18.09	Игра «Мы веселые ребята»	
4.	25.09	Игра «Гуси - лебеди»	
5.	02.10	Соревнование скороходов	
6.	09.10	Игра «Волк во рву»	
7.	16.10	Игра «К своим флажкам»	
8.	23.10	Игры по выбору учащихся	
9.	13.11	Игры по выбору учащихся	
10.	20.11	Эстафеты с мячами	
11.	27.11	Игра «Птицы и клетка»	
12.	04.12	Игра «Угадай, кто»	
13.	11.12	Эстафета зверей	
14.	18.12	Игры по выбору учащихся	
15.	25.12	Игра «Стой!»	
16.	15.01	Игра «Веселые музыканты»	
17.	22.01	Игра «Совушка»	
18.	29.01	Игры по выбору учащихся	
19.	05.02	Игры по выбору учащихся	
20.	19.02	Эстафета со скакалками	
21.	26.02	Игра «Паровозик»	
22.	04.03	Игра «Вышибалы»	
23.	11.03	Игра «Воробьи и вороны»	
24.	18.03	Игра «Салки»	
25.	01.04	Повторение изученных игр	
26.	08.04	Повторение изученных игр	
27.	15.04	Эстафета «Кенгуру»	
28.	22.04	Игра «Симон говорит»	
29.	29.04	Игра «мишки и шишки»»	
30.	06.05	Игра «Медведь»	
31.	13.05	Игры по выбору учащихся	
32.	20.05	Игры по выбору учащихся	

Календарно – тематическое планирование

2А,2Б классы

№ п/п	Дата проведения планируемые	Тема	Примечания
1	06.09	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры	
2	13.09	Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции. Развитие силы	
3	20.09	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании.	
4	27.09	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча.	
5	04.10	Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя»	
6	18.10	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции	
7	25.10	Метание малого мяча на дальность с поворотом	
8	08.11	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага	
9	15.11	Развитие прыгучести – многоскоки. Метание с двух шагов	
10	22.11	Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой)	
11	29.11	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов.	
12	06.12	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5. Развитие гибкости	
13	13.12	Остановка и передача мяча, силовое многоборье	
14	20.12	Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель	
15	27.12	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения	
16	10.01	Повторение передачи и остановки мяча в	

		мини-футболе. Развитие координации в эстафетах	
17	17.01	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафет	
18	24.01	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя	
19	31.01	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча.	
20	07.02	Развитие быстроты и координации в подвижных играх.	
21	14.02	Закрепление навыка в строевой подготовке . Развитие ловкости	
22	21.02	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня»	
23	28.02	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест	
24	06.03	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием	
25	13.03	Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше выбьет кеглю»	
26	20.03	История создания современных Олимпийских игр	
27	03.04	Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч»	
28	17.04	Подвижная игра – «Волк во рву»	
29	24.04	Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами	
30	08.05	Подвижная игра «Обмани противника»	
31	15.05	Выполнение ударов после ведения мяча. Удары в цели .	
32	22.05	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений .	

**Календарно – тематическое планирование
3А,3Б классы**

№ уроков	Дата проведения планируемые	Тема урока	Примечания
1	07.09	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	
2	14.09	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	
3	21.09	Ходьба. Виды ходьбы.	
4	28.09	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	
5	05.10	Строевые упражнения ОРУ.	
6	12.10	Подвижные игры.	
7	19.10	Бег на короткие дистанции	
8	26.10	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	
9	09.11	Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	
10	16.11	Подвижные игры.	
11	23.11	Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры.	
12	30.11	Круговая эстафета», (5-15м)	
13	07.12	Бег до 4 минут, подвижные игры.	
16	14.12	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	
17	21.12	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	
18	28.12	Проверка и оценка знаний и умений	
19	11.01	Метание малого мяча с места.	
20	18.01	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	

		Подвижные игры.	
21	25.01	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	
22	01.02	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	
23	08.02	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	
24	15.02	Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды.	
25	22.02	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	
26	29.02	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	
27	07.03	Общеразвивающие упражнения с обручем.	
28	04.03	Кувырок вперёд;	
29	21.03	Стойка на лопатках	
30	04.04	Кувырок вперёд; стойка на лопатках	
31	11.04	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры	
32	18.04	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры	
33	25.04	Упражнение в равновесии (ласточка).	
34	02.05	Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами.	
35	16.05	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	
36	23.05	Подвижные игры .	

Уровень показателей

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

<i>КЛАСС</i>	<i>ЧЕТВЕРТЬ</i>	<i>НА СКОРОСТЬ</i>					
		<i>ОЦЕНКИ</i>					
		<i>МАЛЬЧИКИ</i>			<i>ДЕВОЧКИ</i>		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<i>1 кл (10 с)</i>	<i>2</i>	2	6	8	4	8	10
	<i>4</i>	4	8	10	6	10	12
<i>2 кл</i>	<i>1</i>	6	10	12	8	12	14

(10 с)	2	8	12	14	10	14	16
	3	10	14	16	12	16	18
3кл (10 с)	1	10	14	16	18	22	24
	2	12	16	18	20	24	26
	3	14	18	20	22	26	28
4кл (15 с)	1	22	26	28	26	28	32
	2	24	28	30	28	32	34
	3	26	30	32	30	34	36

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Учебники:

- 1 В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 - 4 классы
Москва, «Просвещение», 2007
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

Методические пособия:

- 3.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
4. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004.