

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Харовская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия Прокатова»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

протокол №1 от 29.08.2022 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ

«Харовская СОШ имени  
В.Прокатова» № 477 от 29.08.2022



## ПРОГРАММА

### курса внеурочной деятельности «Спортивная игромания»

спортивно-оздоровительное направление

срок реализации программы – 4 год(а)

возраст 7 – 12 лет

Составитель:  
учитель начальных классов  
Силова Марина Владимировна,  
высшая квалификационная категория

г. Харовск

2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	стр. 3
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	стр. 3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	стр. 6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	стр. 8

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО-2021);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
4. Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Харовская СОШ имени В.Прокатова» (приказ № 321 от 04.04.2019 года).

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

## **1 раздел (2 ч / в 1 классе – 1 ч)**

### **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!**

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

## **2 раздел (12 ч)**

### **В здоровом теле - здоровый дух!**

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1. Народные игры. Разучивание русских народных игр:

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

2.2. Подвижные игры. Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать» , «Колдунчики» ,«Два Мороза» , «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

2.2.2 Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

2.2.3. Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.4. Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

2.2.5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», , Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

2.2.6. Игры с разными предметами: «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

2.2.7. Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы».

2.2.8 Поисковые игры. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

2.2.9. Игры–сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

2.2.10. Сюжетные игры. Для сюжетных игр «характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».

2.2.11. Кто сильнее? Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

2.2.12. Зимние забавы. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

### **3 раздел (5 час) Игры на развитие психических процессов.**

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3.1. Игры на развитие восприятия: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

3.2. Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

3.3. Упражнения и игры на внимание: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

3.4. Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

3.5. Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

3.6. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».

#### **4 раздел (5 час) Спортивные игры.**

Спортивные игры по упрощенным правилам.

4.1. Пионербол: Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

4.2. Футбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

4.3. Баскетбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

**5 раздел (9 час) Спортивные праздники.** «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух», «Кросс нации», «Лыжня России», «Весёлые старты», «Всемирный день ходьбы», «День физкультурника», и др.

5.1. Часы здоровья. «Спортивные почемушки» викторины, посвященные спорту.

#### **6 раздел (1 час) Итоговое занятие.**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие УУД:

### **1. Личностные универсальные учебные действия**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа  
уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**2. Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **2.1. Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

## **2.2. Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

## **2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

## **3. Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся

должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

должны уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	тема	количество часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!	1
2	В здоровом теле - здоровый дух!	12
3	Игры на развитие психических процессов.	5
4	Спортивные игры.	5
5	Спортивные праздники.	9
6	Итоговое занятие.	1
	Итого:	33

### 2 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>тема</b>	<b>количество часов</b>
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!	2
2	В здоровом теле - здоровый дух!	12
3	Игры на развитие психических процессов.	5
4	Спортивные игры.	5
5	Спортивные праздники.	9
6	Итоговое занятие.	1
	Итого:	34

### 3 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>тема</b>	<b>количество часов</b>
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!	2
2	В здоровом теле - здоровый дух!	12
3	Игры на развитие психических процессов.	5
4	Спортивные игры.	5
5	Спортивные праздники.	9
6	Итоговое занятие.	1
	Итого:	34

### 4 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>тема</b>	<b>количество часов</b>
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!	2
2	В здоровом теле - здоровый дух!	12
3	Игры на развитие психических процессов.	5
4	Спортивные игры.	5
5	Спортивные праздники.	9
6	Итоговое занятие.	1
	Итого:	34