

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
МБОУ СОШ №81  
Протокол №1 от 31.08.2023

Утверждена  
в составе ООП НОО  
МБОУ СОШ №81  
Приказ №164 от 31.08.2023

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
1-4 классы**

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности.

### ***Характеристика подвижных игр для детей младшего школьного возраста.***

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Дети 1-4 классов владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры – перебежки, "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре.

В первый год обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Два мороза". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представление о нормах поведения.

Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям.

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята» и др.). Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

### ***Игры для формирования правильной осанки.***

Игра «Замри»; игра «Исправить осанку».

### ***Общеразвивающие игры.***

Игра «Отгадай, чей голосок»; игра «На прогулку»; игра «Пустое место»; игра

«Космонавты»; игра «Ловля обезьян»; игра «Салки-ноги от земли»; игра «Медведи и пчелы»; игра «Эстафета зверей»; игра «Бег сороконожек»; игра «Дед Мороз»; игра «Два Мороза»; игра «Мы веселые ребята»; игра «У медведя на бору»; игра «Карусель»; игра «Конники спортсмены»; игра «Белые медведи»; игра «Вызов номеров».

***Игры со скакалками.***

Игра «Зеркало»; игра «Алфавит»; игра «Забегалы»; игра «Лягушка»; игра «Удочка».

***Игры с прыжками.***

Игра «Прыжки по кочкам»; игра «Прыгающие воробушки», игра «Прыжок под микроскопом», игра «Волк во рву», игра «Лягушата и цапли», игра «Парашютист».

***Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.***

Игра «Метко в цель»; игра «Мяч соседу»; игра «Передал – садись»; игра «Подвижная цель».

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

Игровая деятельность особенно важна в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, воспитываются определенные культурные привычки.

***Личностные и метапредметные результаты:***

В результате занятий подвижными играми, обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

***Предметные результаты:***

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся использовать простейший спортивный игровой инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся играть в игры, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросить мячи; лазать и перелезать через препятствия; простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ пп	Тема урока	Кол-во часов
<b>Игры для формирования правильной осанки</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Разминка. Комплекс ОРУ. Игра «Замри» <i>Игры всей семьей*</i>	1
2	Комплекс ОРУ. Игра «Исправить осанку».	1
<b>Общеразвивающие игры</b>		
3	Комплекс ОРУ. Игра «Отгадай, чей голосок».	1
4	Комплекс ОРУ. Игра «На прогулку».	1
5	Комплекс ОРУ. Игра «Пустое место».	1
6	Комплекс ОРУ. Игра «Космонавты».	1
7	Комплекс ОРУ. Игра «Ловля обезьян».	1
8-9	Комплекс ОРУ. Игра «Салки-ноги от земли». Веселые старты в рамках курса «Спортивные игры» <b>в осенние каникулы.</b>	2
10	Комплекс ОРУ. Игра «Медведи и пчелы».	1
11	Комплекс ОРУ. Игра «Эстафета зверей».	1
12	Комплекс ОРУ. Игра «Бег сороконожек».	1
13	Комплекс ОРУ. Игра «Дед Мороз».	1
14	Комплекс ОРУ. Игра «Два Мороза».	1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Мы веселые ребята».	1
16	Комплекс ОРУ. Игра «У медведя на бору».	1
17	Комплекс ОРУ. Игра «Карусель».	1
18	Комплекс ОРУ. Игра «Конники спортсмены».	1
19	Комплекс ОРУ. Игра «Белые медведи».	1
20	Комплекс ОРУ. Игра «Вызов номеров».	1
<b>Игры со скакалками</b>		
21	Комплекс ОРУ. Игра «Зеркало».	1
22	Комплекс ОРУ. Игра «Алфавит».	1
23	Комплекс ОРУ. Игра «Забегалы».	1
24	Комплекс ОРУ. Игра «Люлька».	1
25	Комплекс ОРУ. Игра «Удочка».	1
<b>Игры с прыжками</b>		
26-27	Комплекс ОРУ. Игра «Прыжки по кочкам». Папа, мама, я – спортивная семья <b>в весенние каникулы.</b>	2
28	Комплекс ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1
29	Комплекс ОРУ. Игра «Прыжок под микроскопом».	1
30	Комплекс ОРУ. Игра «Лягушата и цапли».	1
31	Комплекс ОРУ. Игра «Парашютист».	1
<b>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.</b>		
32	Комплекс ОРУ. Игра «Метко в цель».	1
33	Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». <i>Веселые старты, посвященные 9 Мая.*</i>	1

2 класс

№ пп	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Игры для формирования правильной осанки.</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Разминка. Комплекс ОРУ. Игра «Замри» <i>Игры всей семьей*</i>	1
2	Комплекс ОРУ. Игра «Исправить осанку».	1
<b>Общеразвивающие игры.</b>		
3	Комплекс ОРУ. Игра «Найди отличие».	1
4	Комплекс ОРУ. Игра «Ласковые лапки».	1
5	Комплекс ОРУ. Игра «Пустое место».	1
6	Комплекс ОРУ. Игра «Космонавты».	1
7	Комплекс ОРУ. Игра «Кричалки–шепталки–молчалки».	1
8-9	Комплекс ОРУ. Игра «Салки-ноги от земли». Викторина в рамках курса «Спортивные игры» <b>в осенние каникулы.</b>	2
10	Комплекс ОРУ. Игра «Медведи и пчелы».	1
11	Комплекс ОРУ. Игра «Эстафета зверей».	1
12	Комплекс ОРУ. Игра «Гвалт».	1
13	Комплекс ОРУ. Игра «Дед Мороз».	1
14	Комплекс ОРУ. Игра «Два Мороза».	1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Мы веселые ребята».	1
16	Комплекс ОРУ. Игра «Менялки».	1
17	Комплекс ОРУ. Игра «Карусель».	1
18	Комплекс ОРУ. Игра «Разговор с руками».	1
19	Комплекс ОРУ. Игра «Белые медведи».	1
20	Комплекс ОРУ. Игра «Вызов номеров».	1
<b>Игры на усвоение техники бега и развития скорости</b>		
21	Комплекс ОРУ. Игра «Бежал с мячиком».	1
22-23	Комплекс ОРУ. Игра «Бежал по прямой дорожке с ускорением». Папа, мама, я – спортивная семья <b>в весенние каникулы.</b>	2
<b>Игры подводящие к спортивным играм пионербол и волейбол.</b>		
24	Комплекс ОРУ. Игра «Два мяча».	1
25	Комплекс ОРУ. Игра «Метко в цель».	1
26	Комплекс ОРУ. Игра «Два мяча (закрепление)».	1
<b>Игры с прыжками.</b>		
27	Комплекс ОРУ. Игра «Прыжки по кочкам».	1
28	Комплекс ОРУ. Игра «Космонавты».	1
29	Комплекс ОРУ. Игра «Прыжок под микроскопом».	1
30	Комплекс ОРУ. Игра «Волк во рву».	1
31	Комплекс ОРУ. Игра «Лягушата и цапли».	1
<b>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.</b>		
32	Комплекс ОРУ. Игра «Вышибалы».	1
33	Комплекс ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1
34	Комплекс ОРУ. Игра «Подвижная цель». <i>Веселые старты, посвященные 9 мая*</i>	1

### 3 класс

№ пп	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Игры для формирования правильной осанки.</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Разминка. Комплекс ОРУ. Игра «Замри» <i>Игры всей семьей*</i>	1
2	Комплекс ОРУ. Игра «Исправить осанку».	1
<b>Общеразвивающие игры.</b>		
3	Комплекс ОРУ. Игра «Найди отличие».	1
4	Комплекс ОРУ. Игра «Ласковые лапки».	1
5	Комплекс ОРУ. Игра «Пустое место».	1
6	Комплекс ОРУ. Игра «Космонавты».	1
7	Комплекс ОРУ. Игра «Кричалки–шепталки–молчалки».	1
8-9	Комплекс ОРУ. Игра «Салки-ноги от земли». Викторина в рамках курса «Спортивные игры» <b>в осенние каникулы.</b>	2
10	Комплекс ОРУ. Игра «Медведи и пчелы».	1
11	Комплекс ОРУ. Игра «Эстафета зверей».	1
12	Комплекс ОРУ. Игра «Гвалт».	1
13	Комплекс ОРУ. Игра «Дед Мороз».	1
14	Комплекс ОРУ. Игра «Два Мороза».	1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Мы веселые ребята».	1
16	Комплекс ОРУ. Игра «Менялки».	1
17	Комплекс ОРУ. Игра «Карусель».	1
18	Комплекс ОРУ. Игра «Разговор с руками».	1
19	Комплекс ОРУ. Игра «Белые медведи».	1
20	Комплекс ОРУ. Игра «Вызов номеров».	1
<b>Игры на усвоение техники бега и развития скорости</b>		
21	Комплекс ОРУ. Игра «Бежал с мячиком».	1
22-23	Комплекс ОРУ. Игра «Бежал по прямой дорожке с ускорением». Папа, мама, я – спортивная семья <b>в весенние каникулы.</b>	2
<b>Игры подводящие к спортивным играм пионербол и волейбол.</b>		
24	Комплекс ОРУ. Игра «Два мяча».	1
25	Комплекс ОРУ. Игра «Метко в цель».	1
<b>Игры с прыжками.</b>		
26	Комплекс ОРУ. Игра «Прыжки по кочкам».	1
27	Комплекс ОРУ. Игра «Космонавты».	1
28	Комплекс ОРУ. Игра «Прыжок под микроскопом».	1
29	Комплекс ОРУ. Игра «Волк во рву».	1
30	Комплекс ОРУ. Игра «Лягушата и цапли».	1
31	Комплекс ОРУ. Игра «Парашютист».	
<b>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.</b>		
32	Комплекс ОРУ. Игра «Вышибалы».	1
33	Комплекс ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1
34	Комплекс ОРУ. Игра «Подвижная цель». <i>Веселые старты, посвященные 9 мая*</i>	1

Условные обозначения:

\* Курсивом под звездочкой выделены темы, включенные в модуль «Внеурочная деятельность» в Календарном плане реализации Рабочей программы воспитания.

## 4 класс

№ пп	Тема урока	Кол-во часов
<b>Игры для формирования правильной осанки</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Разминка. Комплекс ОРУ. Игра «Замри» <i>Игры всей семьей*</i>	1
2	Комплекс ОРУ. Игра «Исправить осанку».	1
<b>Общеразвивающие игры</b>		
3	Комплекс ОРУ. Игра «Отгадай, чей голосок».	1
4	Комплекс ОРУ. Игра «На прогулку».	1
5	Комплекс ОРУ. Игра «Пустое место».	1
6	Комплекс ОРУ. Игра «Космонавты».	1
7	Комплекс ОРУ. Игра «Ловля обезьян».	1
8-9	Комплекс ОРУ. Игра «Салки-ноги от земли». Викторина в рамках курса «Спортивные игры» в <b>осенние каникулы</b> .	2
10	Комплекс ОРУ. Игра «Медведи и пчелы».	1
11	Комплекс ОРУ. Игра «Эстафета зверей».	1
12	Комплекс ОРУ. Игра «Бег сороконожек».	1
13	Комплекс ОРУ. Игра «Дед Мороз».	1
14	Комплекс ОРУ. Игра «Два Мороза».	1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Мы веселые ребята».	1
16	Комплекс ОРУ. Игра «У медведя на бору».	1
17	Комплекс ОРУ. Игра «Карусель».	1
18	Комплекс ОРУ. Игра «Конники спортсмены».	1
19	Комплекс ОРУ. Игра «Белые медведи».	1
20	Комплекс ОРУ. Игра «Вызов номеров».	1
<b>Игры со скакалками</b>		
21	Комплекс ОРУ. Игра «Зеркало».	1
22	Комплекс ОРУ. Игра «Алфавит».	1
23-24	Комплекс ОРУ. Игра «Бежал по прямой дорожке с ускорением». Папа, мама, я – спортивная семья в <b>весенние каникулы</b> .	2
25	Комплекс ОРУ. Игра «Люлька».	1
<b>Игры с прыжками</b>		
26	Комплекс ОРУ. Игра «Прыжки по кочкам».	1
27	Комплекс ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1
28	Комплекс ОРУ. Игра «Прыжок под микроскопом».	1
29	Комплекс ОРУ. Игра «Волк во рву».	1
30	Комплекс ОРУ. Игра «Лягушата и цапли».	1
31	Комплекс ОРУ. Игра «Парашютист».	1
<b>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.</b>		
32	Комплекс ОРУ. Игра «Метко в цель».	1
33	Комплекс ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1
34	Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». <i>Веселые старты, посвященные 9 Мая.</i> *	2

## Электронные образовательные ресурсы

Ресурс	Адрес
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЕК ЦОР)	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Уроки для начальной школы от «Кирилл и Мефодий» и презентации уроков	<a href="http://km-school.ru/r1/media/a2.asp">http://km-school.ru/r1/media/a2.asp</a>
Онлайновые разработки (развивающие игры, кроссворды)	<a href="http://www.nachalka.com/igrovaja">http://www.nachalka.com/igrovaja</a>
Коллекция ЭОР «Открытый класс» "	<a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a>
Портал «Электронные образовательные ресурсы»	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>