


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Калужской области**  
**Администрация муниципального образования муниципального района**  
**«Боровский район» Калужской области**  
**МОУ "СОШ №3 г. Балабаново "**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Курбакова

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
С.Н. Трифонова

  
УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ "СОШ №3  
г. Балабаново"  
\_\_\_\_\_  
Н.О. Криволицкая  
Приказ №370 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Спортивные игры» для**  
**обучающихся 1 класса**

Балабаново 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Спортивные игры» - имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, а также в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества как целеустремлённость, настойчивость др. В процессе игры помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Игры помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры развивают у учеников ловкость, внимание и воображение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Игры учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт педагога, использованы методические и авторские материалы в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы баскетбола и волейбола.

**Цель программы** - приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися подвижных спортивных игр и способствуя формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

задачи в обучении:

- сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности.

- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

*задачи в развитии:*

- развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки; развить у учащихся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- развить функциональные системы организма ребёнка;

-развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, укрепления здоровья;

- повысить физическую и умственную работоспособность школьника. *задачи в воспитании:*

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;

- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### **Категория учащихся по программе**

Программа рассчитана на учащихся младшего школьного возраста (7-8 лет). Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Срок реализации программы**

Срок реализации программы – 1 год, по 1 часу – одно занятие в неделю. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 34 часа;

### **Формы и режим занятий**

Форма организации образовательного процесса: – очная (аудиторная); - групповая.

Наполняемость групп: оптимальная – от 15 человек.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;

- смена личностных интересов и запросов учащихся.

### **Режим занятий.**

Один год обучения – 1 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 45 мин учебного времени и обязательный 15 мин перерыв)

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### *Предметные результаты*

1 год обучения

#### *Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- основы правил техники безопасности при занятиями физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет - основы ЗОЖ;
- правила поведения во время игр

#### *Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем 2 год обучения

#### *Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

- правила техники безопасности при проведении занятий - правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

#### *Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

- 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;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий в играх;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

#### **Личностные результаты:**

#### Программные требования к уровню воспитанности:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;  
Программные требования к уровню развития:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;

- уметь слушать и вступать в диалог;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  
Метапредметные результаты:

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;

- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

№	Название темы, раздел	Кол- во часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	опрос
2	Игры для развития меткости при метании в цель	4	1	3	Опрос, соревнование, эстафета
3	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	4	1	3	Опрос, соревнование эстафета
4	Игры для закрепления техники прыжков	4	1	3	Опрос, соревнование эстафета
5	Игры для развития быстроты и координации движений	5	1	4	Опрос, соревнование эстафета
6	Игры для совершенствования правильно осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	5	1	4	Опрос, соревнование эстафета
7	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	3	1	2	Опрос, соревнование эстафета
8	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	3	1	2	Опрос, соревнование эстафета
9	Игры на внимание	2	1	1	Опрос, соревнование эстафета
10	Игры для				Опрос,

	совершенствования физических качеств	2	1	1	соревнование эстафета
11	Итоговое занятие	1	1	0	опрос
	ВСЕГО:	34	11	23	

## Содержание программы.

### Учебный план.

Тема 1. Вводное занятие.

#### *Теория.*

Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Тема 2. Игры для развития меткости при метании в цель.

*Теория.* Основные правила при метании. Техника метания мяча. Практика. Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

Тема 3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча. *Теория.*

Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом. Практика. Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

Тема 4. Игры для закрепления техники прыжков.

#### *Теория.*

Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта. Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на одну и на две ноги на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Тема 5. Игры для развития быстроты и координации движений. *Теория.*

Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге. Практика. Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров"

Тема 6. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

*Теория.* Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики. Практика. Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». «Кто лучше!»

#### Тема 7. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания. *Теория*

Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика. Практика. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

#### Тема 8. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

##### *Теория.*

Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта. Практика. Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка», "Изобрази зимние виды спорта". Тема 9. Игры на внимание. Практика. Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

#### Тема 10. Игры для совершенствования физических качеств.

##### *Теория.*

Правила безопасности при выполнении упражнений. Практика. Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

#### Тема 11. Итоговое занятие.

##### *Теория.*

Подведение итогов года.

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;

- спортивные эстафеты;
- "День здоровья"

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие, площадью не менее 100м<sup>2</sup>. Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Подвижные игры». Инвентарь, используемый для проведения занятий:

- мячи резиновые,
- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- скакалки,
- клюшки,
- кубики, кегли,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- конусы.

Список литературы: 1. В.И. Лях "Физическая культура". Издательство "Учитель" 2016.

2 .С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.

3. П. А. Киселев »Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.

4. Н. А. Федорова Подвижные игры. Экзамен. 2016.

5. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс.2015.