

**Рабочая программа
«Спортивные игры»**

**для 2-3 класса
начального общего образования**

Пояснительная записка

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии.

Спортивные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность; ю
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,
- применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Место внеурочно деятельности в плане школы

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и

социализации детей. Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 68 ч. Соответственно: 2 класс – 34 часа, 3 класс -34 часа.

Общая характеристика подвижных игр

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического

воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч коснется кончиков пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным

движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 играх и нестандартных ситуациях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

1 характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

2 находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

3 общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

4 обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

5 организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

6 планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

7 анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

8 видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

9 оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

10 управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

11 технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр
- проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом.

4. Игровые упражнения.

5. Занимательные игры. Игры на развитие внимания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

1. Основы знаний о подвижных играх. Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей. Игры на развитие внимания.

3. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры

4. Спортивные и подвижные игры с мячами.

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.
Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре.

**Календарно – тематическое планирование
2 класс**

(34 часа, 1 час в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Мир движений. «Гуси-гуси», «Удочка»,	1
2.	Красивая осанка. «Хвостики». «Дедушка»	1
3.	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1
4.	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Совушка», «Удочка с прыжками»	1
5.	Ловкий. Гибкий. «Удочка», «Быстрая тройка»	1
6.	Весёлая скакалка. «Хвостики», «Мышка и кошка»	1
7.	Сила нужна каждому. «Рыбак», «Хвостики»,	1
8.	Развитие быстроты. Упоры и седы, «Гуси-гуси»,	1
9.	Кто быстрее? Лодочка, «Ниточка и иголочка»,	1
10.	Скакалочка- выручалочка. Лазание по гимнастической стенке, «Удочка»	1
11.	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Совушка», эстафеты	1
12.	Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Гуси-гуси», «Дедушка»	1
13.	Выбираем бег. Эстафеты с предметами	1
14.	Метко в цель. Эстафеты с мячами	1
15.	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц»,	1
16.	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1
17.	Эстафеты с мячами «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1

18.	Броски мяча снизу в кольцо Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	1
19.	Эстафеты с мячами «Кто быстрее подготовиться»	1
20.	Команда быстроногих «Штурм высоты»	1
21.	Выбираем бег. «Салки»	1
22.	Броски мяча снизу в кольцо «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	1
23.	Эстафеты с мячами «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	1
24.	Выбираем бег. Игры по желанию учащихся	1
25.	Метко в цель. «Горелки». Игры по желанию учащихся	1
26.	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	1
27.	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	1
28.	Развитие выносливости. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	1
29.	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	1
30.	«Удочка». «Удочка», «Не урони мяч»	1
31.	Прыжок за прыжком. «Прыжок за прыжком»	1
32.	Мир движений и здоровья. «Хвостики», «Падающая палка»	1
33.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Точный поворот», «Второй лишний».	1
34.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Если бы ноги стали руками»	1

**Календарно – тематическое планирование
3 класс**

(34 часа, 1 час в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов
	Мир движений. «Охотники и утки»,	1
2.	Красивая осанка. «Совушка, «Кто быстрее?»	1
3.	Учись быстрой и ловкости. «Охотники и утки»	1
4.	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка,	1
5.	Ловкий. Гибкий. «Охотники и утки»,	1
6.	Весёлая скакалка. эстафеты	1
7.	Сила нужна каждому. «Охотники и утки»	1
8.	Развитие быстроты. «Хвостики»,	1
9.	Кто быстрее? «Удочка»	1
10.	Скакалочка- выручалочка. «Белые медведи», эстафеты	1
11.	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Дедушка», «Хвостики»	1
12.	Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Охотники и утки», «Караси и щука	1
13.	Выбираем бег. Эстафеты с предметами	1
14.	Метко в цель. Эстафеты с мячами	1
15.	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц»,	1
16.	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1
17.	Эстафеты с мячами «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	1
18.	Броски мяча снизу в кольцо	1

	Эстафеты с мячами	
19.	Эстафеты с мячами «Огонь с четырех сторон»	1
20.	Команда быстроногих «Совушка», Эстафеты	1
21.	Выбираем бег. «Охотники и утки», «Салки», Эстафеты	1
22.	Броски мяча снизу в кольцо «Пионербол»	1
23.	Эстафеты с мячами «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	1
24.	Выбираем бег. Игры по желанию учащихся	1
25.	Метко в цель. «Горелки». Игры по желанию учащихся	1
26.	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	1
27.	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	1
28.	Развитие выносливости. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	1
29.	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	1
30.	«Удочка». «Удочка», «Не урони мяч»	1
31.	Прыжок за прыжком. «Прыжок за прыжком»	1
32.	Мир движений и здоровья. «Хвостики», «Падающая палка»	1
33.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	1
34.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	1