

Курс «Мир спортивных игр» — программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся начальной школы (1–4 классы). Рассчитан на 34 часа (1 занятие в неделю) и сочетает освоение подвижных и спортивных игр с развитием физических качеств, формированием культуры здоровья и навыков безопасного поведения.

Цель курса

Сформировать у обучающихся устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой через освоение разнообразных подвижных и спортивных игр, развитие основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, скоростно-силовых способностей) и приобретение опыта организации игровой и соревновательной деятельности.

Задачи курса

Образовательные:

- познакомить с историей, правилами и культурным значением народных и современных спортивных игр;
- сформировать базовые технические и тактические навыки в баскетболе, пионерболе/волейболе, мини-футболе;
- научить самостоятельно организовывать подвижные игры, распределять роли (капитан, судья), соблюдать правила и этику соперничества.

Развивающие:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, координацию движений, ориентировку в пространстве, скоростно-силовые способности;
- формировать универсальные учебные действия: умение планировать действия, анализировать результаты, корректировать ошибки, работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к сопернику, честность, ответственность, умение достойно принимать победу и поражение;
- прививать навыки безопасного поведения на занятиях, профилактики травматизма, оказания первой помощи при лёгких травмах.

Содержание курса

Программа построена по блочному принципу и включает:

1. **Вводный блок** — техника безопасности, основы здорового образа жизни, знакомство с понятием «спортивная игра», роли участников.
2. **Блок подвижных игр** — игры на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве; эстафеты и «Весёлые старты».
3. **Блок народных игр** — русские народные игры, игры народов России и мира; изучение их культурного контекста.
4. **Блоки спортивных игр** — последовательное освоение элементов баскетбола, волейбола/пионербола, футбола: стойки, перемещения, приёмы владения мячом, броски/удары, упрощённые игровые форматы.
5. **Итоговый блок** — соревновательные мероприятия, рефлексия, подведение личных и командных итогов, награждение.

Занятия проводятся в форме комбинированных уроков: разминка, обучение технике, игровые задания, учебная игра или эстафета, заключительная часть с рефлексией. Используются групповой, соревновательный и игровой методы, элементы круговой тренировки.

Особенности реализации

- **Дифференцированный подход:** задания адаптируются по сложности и нагрузке с учётом уровня физической подготовленности детей.
- **Интеграция с ГТО:** в содержание включены упражнения, соотносимые с нормативами комплекса ГТО для младших школьников.
- **Вариативность:** при отсутствии оборудования или площадки отдельные блоки могут быть перенесены или заменены на альтернативные игры и эстафеты.
- **Безопасность:** каждое занятие начинается с инструктажа, разминки и проверки инвентаря; в зале всегда доступна аптечка.

Курс способствует не только физическому развитию, но и формированию социально значимых качеств личности, навыков командной работы и осознанного отношения к собственному здоровью.