


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«В-Амонашенская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на ШМО классных руководителей
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.
 /Л.С.Гусельникова/

Утверждаю:
директор МБОУ «В-Амонашенская СОШ»
 /М.И.Ильина/
приказ № 175/3 от «31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
курса по внеурочной деятельности
«Спортивные и подвижные игры»**

для 1-5 классов

срок реализации: 2023-2024 учебный год

Разработчик:
Овченков Виталий Михайлович,
учитель физической культуры

с. В-Амонаш
2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа по подвижным и спортивным играм составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ и нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа реализуется и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся в начальной школе представляют сегодня серьезную проблему.

У учащихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, 1 час в неделю, всего 34 часа.

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

Задачи:

- сформировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
 - развивать познавательный интерес к русским народным играм, включать их в познавательную деятельность;
 - развивать активность, самостоятельность, ответственность;
 - развивать внимательность, как черты характера, свойства личности;
 - воспитывать чувства коллективизма; сотрудничества;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

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

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Содержание программы

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, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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.

Требования к знаниям, умениям, младшего школьника.

Иметь представление о двигательном режиме;

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Способы проверки знаний и умений:

проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

весёлые старты;

спортивные эстафеты;
«День здоровья».

Личностными результатами кружка «Подвижные игры» являются следующие умения:
оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
выражать свои эмоции;
понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
проговаривать последовательность действий во время занятия;
учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Календарно-тематическое планирование спортивного кружка

спортивно-подвижных игр.

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	1
2.	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».	1
3.	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1
4.	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	1
5.	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	1
6.	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Параютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.	1
7.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в	1

	колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	
8.	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «волейбольная лапта».	1
9.	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1
10.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
11.	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	1
12.	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	1
13.	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1
14.	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	1
15.	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	1
16.	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	1
17.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	1
18.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»	1
19.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель»	1
20.	Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	1
21.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы».	1
22.	Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
23.	Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.	1

24.	Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.	1
25.	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	1
26.	Подвижные игры по выбору	1
27.	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными.	1
28.	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	1
29.	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	1
30.	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра «Горелки».	1
31.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания.	1
32.	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно».	1
33.	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок».	1
34.	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся.	1

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г