

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногогорская средняя общеобразовательная школа №3»
Змеиногогорского района Алтайского края

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ШМО

сеф
Е.С.Штырц

Протокол № 1
от 30 августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Змеиногогорская СОШ
№3»

Н.И. Гащанина
Н.И. Гащанина

Приказ № 196
от 30 августа 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
для начальной школы
спортивно - оздоровительной направленности
«Подвижные игры»(для обучающихся 2-4 классов)
на 2024-2025 год

Составитель:
учитель физической культуры
Штырц Елена Сергеевна.

Змеиногогорск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

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

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Программа «Подвижные игры» реализует спортивно – оздоровительное направление внеурочной деятельности и рассчитана: 34 часа (1 час в неделю) - 2,3,4класс.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных 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;
- 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.

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, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные и доброжелательности 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:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-4 КЛАССА

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.

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.

Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

2-4 класс

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	1
2	Подвижная игра «Часы пробили...».	1
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».	1
6	Подвижные игры «У медведя во бору, «Весёлая скакалка».	1
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1
14	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
18	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	1
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
21	Подвижная игра «Регби», «Бомбардировка».	1
22	Подвижная игра «Братишки спаси».	1

23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1
24	Подвижная игра «Простой пионербол».	1
25	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1
32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1
34	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1

Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности.

1. Комплексная программа «Физического воспитания» - 1-11 класс. П - 2011.
2. Примерные рабочие программы. В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 класс - М. П. 2019.
3. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
4. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
5. <http://vashechudo.ru/> игры зимой
6. Лопуга.Е.В. Проектирование содержание и методов преподавания физической культуры в условиях внедрения ФГОС основного общего образования. Учебно методическое пособие. Барнаул- 2014.
7. Лях. В.И. Физическая культура.- 1-4 класс.М.П.-2019.

Список литературы.

1. Комплексная программа «Физического воспитания» 1-11 класс. Москва«Просвещение» 2011.
2. Примерные рабочие программы. В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 класс - М. «Просвещение»2019.
3. Ковалько. В.И. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. – М.: ВАКО, 2006 г.
4. Лях. В.И. Физическая культура.- 1-4 класс.М.П.-2019.
5. Лях.В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4класс. М. «Просвещение»2019.