

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
начальная общеобразовательная
школа №18 п.Бидога

Утверждаю
Директор МОКУНОШ № 18 п.Бидога
Н.А.Заречнева _____
Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей
обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в
самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)
«Подвижные игры»
для 3-4 класса начального общего образования
(34 часа)
(1 час в неделю)

Разработана учителем
начальных классов Кузаковой Т.Ю.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием двигательной деятельности из раздела «Подвижные игры». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Подвижные игры являются одним из разделов школьной программы и представлены как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте.

Подвижные игры захватывающие, интересные и динамические игры. Занятия подвижными играми содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию. Воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, трудолюбия, дисциплинированности.

В секцию подвижные игры принимаются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 11 лет, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Основной формой работы в секциях подвижные игры являются учебно-тренировочные занятия физической культурой, в учебных группах, участие в различных играх.

Кроме этого все занимающиеся обязаны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять домашние задания преподавателя по совершенствованию своей физической подготовки и отдельным техническим действиям, приемам.

В каждой группе наряду с общими задачами решаются и свои специфические, а занятия проводятся с учетом возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Актуальность программы

Определяется рядом факторов практического характера, под которыми понимается общение учителя и ученика, ориентированное на творческую самореализацию развивающейся личности в учебном процессе, на занятость учащихся во внеурочное время. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Цель программы:

Занятий подвижными играми в образовательном учреждении является создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности спортивно - рекреационной направленности раздела «Подвижные игры».

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Подвижные игры» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки.
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
4. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Подвижные игры».

Особенности возрастной группы

В кружке «Подвижные игры» занимаются обучающиеся 3-4 классов. Набор обучающихся в кружок «Подвижные игры» по согласию родителей. Практическая значимость этой программы - подготовка к учебному процессу.

Младшая группа – основное внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движений, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в футбол, участие в товарищеских и контрольных играх.

Средняя группа – дальнейшее укрепление здоровья и совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение более сложных технических приёмов и тактических действий игры.

Старшая группа – всестороннее физическое развитие, совершенствование специальной физической подготовки за счёт повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса, повышение объёма тренировок, совершенствование техники и тактики игры, участие в соревнованиях, подготовка судей, знакомство с основами методики тренировки.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Режим занятий:

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год - 34 часов

Периодичность занятий – 1 раз в неделю, 1 час

Прогнозируемые результаты

Работа в кружке «Подвижные игры» помогает формированию физических способностей учащихся, элементы которых проявляются в учебном процессе и соревновательной деятельности. Главное – работа в кружке «Подвижные игры» помогает усилить интерес учащихся к физкультуре, содействует физическим способностям школьника. Игры направлены на развитие физических способностей в лёгкой атлетике, в гимнастике с элементами акробатики, в лыжной подготовке.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные народные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, используя предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к обучающимся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные народные игры» обучающиеся **должны знать:**

- основы истории развития подвижных народных игр в России;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
 - возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
 - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

В лёгкой атлетике:

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;
- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве;
- на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.

В гимнастике с элементами акробатики:

- на совершенствование строевых упражнений;
- на совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов;
- на совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами;
- на освоение и совершенствование висов и упоров;
- на освоение и совершенствование опорных прыжков;
- на освоение и совершенствование акробатических упражнений;
- на развитие координационных способностей;
- на развитие силовых способностей и силовой выносливости.

В лыжной подготовке:

- на развитие силовых способностей и силовой выносливости;

- на освоение техники лыжных ходов.

Оборудование для занятий

Лёгкая атлетика: скакалки, мячи, штанга, гантели, набивные мячи, скамейки, секундомер.

Гимнастика: скакалки, мячи, штанга, гантели, набивные мячи, скамейки, секундомер, маты, брусья.

Лыжная подготовка: лыжи, санки, стойки.

Теоретическая подготовка

История развития олимпийского движения. История развития подвижных игр. Правила поведения и профилактика травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила подвижных игр. Судейство. Основы методики обучения и тренировки.

Общая физическая подготовка.

Обще развивающиеся упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, плечевого пояса, туловища. Парные упражнения. Подтягивания, отжимание. Упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей. Упражнения с набивными мячами, гантелями, и т.д.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития силы.
3. Упражнения для развития выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости и прыгучести.
5. Упражнения для развития гибкости.

Прогнозируемые результаты 3 класс:

- сформировать основы физкультурного образования на основе воспитания ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развить физические способности: быстроту, ловкость, выносливость;
- выработать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
- иметь представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.

Прогнозируемые результаты 4 класс:

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол;
- знать названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности.

Тематическое планирование по подвижным играм 3 класс

Дата	№	Содержание	Количество часов
	Тема 1: Лёгкая атлетика.		9
	1	«Два мороза»	1
	2	«Не попади в болото»	1
	3	«Зайцы в огороде»	1
	4	«К своим флажкам»	1
	5	«Быстро по местам»	1
	6	«Не оступись»	1
	7	«Шишки—желуди—орехи»	1
	8	«Третий лишний»	1
	9	«Пустое место»	1
	Тема 2: Гимнастика с основами акробатики.		7
	1	«Змейка»	1
	2	«Пройди бесшумно»	1
	3	«Через холодный ручей»	1
	4	«Петрушка на скамейке»	1
	5	«Конники-спортсмены»	1
	6	«Отгадай, чей голос»	1
	7	«Кузнечики»	1
	Тема 3: лыжная подготовка.		10
	1	«Салки на марше»	1
	2	«На буксире»	1
	3	«Финские санки»	1
	4	«Кто дальше скатится с горки»	1
	5	«По «сетам»	1
	6	«День и ночь»	1
	7	«Кто дольше прокатиться»	1
	8	«Куда укатиться за два шага»	1
	9	«Попади в ворота»	1
	10	«Кто быстрее взойдет в гору»	1
	Тема 4: Лёгкая атлетика.		8
	1	«Пятнашки»	1
	2	«Пингвины с мячом»	1
	3	«Лисы и куры»	1
	4	«Кот и мыши»	1
	5	« Гуси-лебеди»	1
	6	«Вызов номеров»	1
	7	«Невод»	1
	8	«Залп без дома»	1
	Итого		34

Тематическое планирование по подвижным играм 4 класс

Дата	№	Содержание	Количество часов
	Тема 1: Лёгкая атлетика.		9
	1	«Мяч соседу»	1
	2	«Метко е цель»	1
	3	«Космонавты»	1
	4	«Мышеловка»	1
	5	«Салки с ленточками»	1
	6	«Кто дальше бросит»	1
	7	«Мяч среднему»	1
	8	«Белые медведи»	1
	9	«Кто обгонит»	1
	Тема 2: Гимнастика с основами акробатики.		7
	1	«Альпинисты»	1
	2	«Догонялки на марше»	1
	3	«Гонки мячей по кругу»	1
	4	«Посадка картофеля»	1
	5	«Кузнечики»	1
	6	«Парашютисты»	1
	7	«Отгадай, чей голос»	1
	Тема 3: лыжная подготовка.		10
	1	«Кто дальше скатится с горки»	1
	2	«Быстрый лыжник»	1
	3	«За мной»	1
	4	«Охотники и зайцы»	1
	5	«На буксире»	1
	6	«Финские санки»	1
	7	«Кто дольше прокатиться»	1
	8	«Куда укатиться за два шага»	1
	9	«Попади в ворота»	1
	10	«Подвижная цель»	1
	Тема 4: Лёгкая атлетика.		8
	1	«Река и ров»	1
	2	«Ловушка в кругу»	1
	3	«Совушка»	1
	4	«Ловушка с лентами»	1
	5	«Горелки»	1
	6	«Хитрая лиса»	1
	7	«Подкрадись к спящему»	1
	8	«Медведи и пчёлы»	1
	Итого		34

