

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Тургеневская средняя общеобразовательная школа»

Принято

На заседании Педагогического совета

МКОУ «Тургеневская СОШ»

Протокол № _____

от « ____ » _____ 2023 г.

Утверждено

Директор МКОУ «Тургеневская СОШ»

О.А. Иванова

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2023 г.

Программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Разработала: Махонина Н.М.,

учитель начальных классов,

1 кв. категория

2023-2024 учебный год

I Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка составлена на основе закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2011г.; регистрационный №19707 от 22.09.2011г. №2357, зарегистрирован в Минюсте России 12.12.2011.; регистрационный №22540), основной общеобразовательной программы начального общего образования МКОУ «Тургеневская средняя общеобразовательная школа », программы внеурочной деятельности.

Занятия курса внеурочной деятельности направлены на формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и с повышенной умственной работоспособностью .

Цель – развивать физические качества учащихся 1-4 классов и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Задачи:

- формировать у детей интерес к спорту.
- уметь играть по правилам.
- учить бережному отношению к своему здоровью и здоровью других.
- развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.

Общая характеристика курса

Внеурочная деятельность в начальных классах – важное дополнение к урокам физической культуры. Он является одним из видов Физкультурно-оздоровительной работы в школе. Вся работа направлена на углубление, расширение и совершенствование двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

Занятия разработаны с учётом разновозрастного состава учащихся, соблюдая дифференцированный подход в соответствии с программными требованиями и возможностями детей начальных классов при выполнении упражнений общеразвивающего характера, игровых упражнений, подвижных игр математических игр.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплексных взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развитие его двигательных способностей и совершенствование умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий – выбора

места, взаимодействия с партнёром, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

В результате обучения ребята знакомятся со многими играми. Что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время

Обязательным и неременным условием проведения занятий является чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя.

II Содержание программы

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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 при общении 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 «Спортивные игры» 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.

Формы занятий

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательные **методы**, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

При подборе игр продумываются следующие вопросы:

- цель игры, какие умения и навыки будут формироваться в процессе её проведения;
- какие воспитательные цели преследуются в процессе игры;
- посильна ли она для учащихся;
- все ли учащиеся будут одинаково в ней участвовать;
- что даст игра каждому ребёнку.

III Тематическое планирование

Тема занятия		Количество часов	
		теория	в том числе практика
1.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, «Вышибалы».	0,5	0,5
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей . Подвижные игры: «Ловушки» Игры с прыжками. Чехарда.		1
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики». Игры с прыжками. Чехарда.	0,5	0,5
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены» Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики». Игры с прыжками. Резиночка.	0,5	0,5
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя на бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. Повторение игр.	0,5	0,5
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Игры с мячом. Перестрелка.	0,5	0,5
7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры	0,5	0,5

	«Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки». Самостоятельные игры. Перестрелка.		
8.	Разучивание игры «Мяч-соседу», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Викторина. «Давайте посмеемся».		1
9.	Разучивание игры «Поймай за хвост дракона», «Аисты» Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	0,5	0,5
10.	Эстафете с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната». Игра в подражание.		1
11.	Разучивание игр «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?» Найди предмет.		1
12.	Разучивание игр «Пролезай – убегай», «Большая охота». Игры разных стран.	0,5	0,5
13.	«Цыплята», «С кочки на кочку», «Кто быстрее». Игры по выбору.		1
14.	«Кто дольше не собьётся», «Попади в обруч». Игры по выбору.		1
15.	Разучивание игр «Охотник и дичь», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.		1
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Холодно-горячо». Эстафета с мячами, скакалками.	0,5	0,5
17.	Игры разных стран. «Игра в подражание», «Найди себе пару».		1
18.	«Гонки санок», «Попади в цель». Игры на свежем воздухе.		1
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.		1
20.	Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.		1
21.	Разучивание игр «Идите за мной», «Ворон каркает».	0,5	0,5
22.	Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.	0,5	0,5
23.	Эстафета с мячом. Самостоятельные игры. Игры по выбору: салки, охотник и зайцы.		1
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору. Хвост дракона.		1
25.	Лексические игры «Назови животное», «Будь внимателен». Сказка с вычитанием.	0,5	0,5
26.	«Досочини сказку», «Назови цвета». Лексические игры.		1
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол.	0,5	0,5

28.	«Быстрые и меткие», «Вышибалы». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.		1
29.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.		1
30.	«Попади в цель», «Дальше и выше». Эстафета «Паровозик». Решение примеров. Математические игры.	0,5	0,5
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручей». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.		1
32.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.		1
33.	Математические игры «Разложи предметы». Игры: «Математический поезд».		1
34.	Весёлые старты.		1

IV. Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование литературы	Автор	Место издания	Издательство	Год издания
1	Веселые игры на свежем воздухе	Е.Ковалева	г. Москва	«Просвещение»	2006
2.	Группа продленного дня	Л.И.Гайдина	г. Москва	«Веко»	2010
3.	Настольная книга учителя физической культуры	Г.И.Погадаев	г. Москва	«Физкультура и спорт»	2000
4.	Формирование здорового образа жизни у младших школьников	Т.Н.Захарова	г. Волгоград	«Учитель»	2007