

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАЖГОРТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рекомендована методическим советом Протокол № 1 от «31» <u>августа 2023 г.</u>	Принята педагогическим советом Протокол № 1 от « <u>31</u> » <u>августа 2023</u> <u>г.</u>	Утверждена приказом МОУ «Важгортская СОШ» № 04-01/ от «31» <u>августа 2023 г.</u>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры»

(наименование программы)

спортивно-оздоровительного направления

(направление развития личности)

для обучающихся 1-4 классов

(возраст обучающихся)

1год

(срок реализации программы)

Составила: Коновалова Людмила Ивановна - учитель физической культуры

кем (Ф.И.О., должность педагогического работника, составившего рабочую программу)

с.Важгорт, 2023год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты.....	5
Содержание программы	6
Календарно-тематическое планирование.....	7-10
Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	11

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Подвижные игры» в 1-4 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков 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. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как 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.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- Создать условия для активизации двигательной активности младших школьников во внеурочное время;
- Способствовать ознакомлению детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Способствовать формированию умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- Способствовать развитию сообразительности, воображению, коммуникативных умений, вниманию, ловкости, инициативности, быстроты реакции.
- Содействовать воспитанию культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
- Создать условия для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

Программа рассчитана на 34 занятия для обучающихся 1-4 классов:

Планируемые результаты освоения программы:

- Повышение двигательной активности детей.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- играть по упрощенным правилам спортивных игр;
- самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

Содержание программы

Игры на взаимодействие между учащимися

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. **Игры с элементами спортивных игр:**

1. Легкая атлетика

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Осваивать навыки бега, развивать скоростные и координационные способности. Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.

2. Гимнастика

Игры с элементами гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкальная деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Календарно-тематическое планирование 1-4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Т.Б. на занятиях. Совершенствование строевых упражнений. Игры с элементами легкой атлетики. «Игра Метатели»	1	
2.	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1	
3.	Прыжки в длину с места. Игра «У ребят порядок строгий»	1	
4.	Совершенствование техники метания на дальность с трех шагов разбега.	1	
5.	Метание набивного мяча.	1	
6.	Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 метров.	1	
7.	Совершенствование техники выполнения прыжка в	1	

	длину с прямого разбега. «Прыжки по полосам»		
8.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с прямого разбега.	1	
9.	Развитие внимания и координации способностей в перестроениях в движении.	1	
10.	Развитие гибкости, ловкости.	1	
11.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1	
12.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	1	
13.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1	
14.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии и упорах.	1	
15.	Кувырок вперед.	1	
16.	Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики.	1	
17.	Т.Б. на занятиях. Совершенствование ходьбы на лыжах.	1	
18.	Лыжная подготовка. Свободный ход.	1	
19.	Поворот переступанием на лыжах.	1	
20.	Совершенствование техники лыжных ходов. Игра «Защита укрепления»	1	
21.	Совершенствование техники лыжных ходов с палками. Игра «Охотники и олени».	1	
22.	Ходьба на лыжах на дистанцию 1000 метров. Игра – соревнование. «Не уступлю горку!»	1	
23.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без них.	1	
24.	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	1	
25.	Игра «Пионербол».	1	
26.	Игра «Пионербол».	1	
27.	Совершенствование ведения мяча разными способами. Подвижная игра «Перестрелка»	1	
28.	Игра «Футбольный бильярд».	1	

29.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	1	
30.	Выполнения наклона вперед из положения стоя и сидя.	1	
31.	Развитие скоростных качеств в беге на 30 метров.	1	
32.	Метание мешочка с песком на дальность.	1	
33.	Прыжки в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	
34.	День здоровья.	1	

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методическое обеспечение.

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2012.
2. Физическая культура 1-4 классы учебник для общеобразовательных учреждений/ Лях В.И.- М.: «Просвещение, 2012.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2010. – 40 с.
4. Дереклеева Н.И. Мастерская учителя «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья» 1-5 классы- М., 2012.
5. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2011.
6. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2013.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2011.
8. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 2012
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2011.
10. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2013.
11. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 2013.
12. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2012.
13. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2010.

Спортивный инвентарь.

1. Мячи баскетбольные.
2. Мячи футбольные.
3. Мячи волейбольные.
4. Мячи резиновые(средние).
5. Мячи для метания (150г.)
6. Гимнастический козел.
7. Гимнастические маты.
8. Скакалки.
9. Волейбольная сетка.
10. Гимнастические скамейки

11. Стойки для прыжков в высоту.
12. Гимнастический мост.
13. Обручи.
14. Гимнастические палки.