

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №37
с углублённым изучением отдельных предметов

Утверждена
приказом директора Средней школы №37
01.09.2023 №131

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
Спортивно-оздоровительное направление

Составитель: Фаезова Екатерина Геннадьевна

г. Каменск-Уральский городской округ, 2023

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

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 разновидностях 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.
- Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

1. 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 предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. 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.

3. Подвижные игры с мячом.

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

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

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «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», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 КЛАСС)

1. 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.

2. 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.

3. 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.)

4. 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).

5. Занимательные игры.

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», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3 КЛАСС)

Программа модернизирована на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г/ и Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07.2009 № 148 – ФЗ)».

Программа составлена на 68 часов, из них 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю) и еще 34 часа как дополнительные мероприятия по спортивной и физкультурной направленности в выходные и каникулярные дни.

1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

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

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», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами.

«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). «Пионербол» (правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня «России»».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (4 КЛАСС)

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел **«Мониторинг»** содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Календарно-тематическое планирование (1 класс)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1
2		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1
4		Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1
5		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1
6		Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1
7		Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1
8		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1
9		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1
10		Кто быстрее?	1
11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1
14		Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1
15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1
16		Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1
17		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1
18		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
19		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
20		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1
21		Штурм высоты.	1
22		Подвижная игра «Салки»	1
23		Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1
24		Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1
25		Круговая эстафета.	1
26		«Погоня», «Снайперы»	1
27		Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1

28		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1
29		Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
30		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1
31		Прыжок за прыжком.	1
32		Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1
33		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1

Календарно-тематическое планирование (2 класс)

№ п/п	Дата	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 «Медведь спит, «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».	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

Календарно-тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1
2		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
4		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1
5		<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
6		<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1
7		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
8		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1

9	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
10	<i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
16	Игра «Пионербол»	1
17	Игра «Пионербол»	1
18	Игра «Пионербол»	1
19	Игра «Пионербол»	1
20	Игра «Пионербол»	1
21	Игра «Пионербол»	1
22	Игра «Пионербол»	1
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
27	Игра «Пионербол»	1
28	Игра «Пионербол»	1
29	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
30	Игра «Пионербол»	1
31	Игра «Пионербол»	1
32	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
33	Игра «Пионербол»	1
34	Игра «Пионербол»	1
Итого:		34 часа

Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№	дата	Содержание учебного материала	Количество часов
1		Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4-5		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7		Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
8-9		Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
10-11		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
12-13		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
14-15		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
16-17		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
18-19		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
20-21		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
22-23		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
24-25		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
26		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27-30		Турнир по пионерболу	4
31		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
32		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
33		Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
34		Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1