

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки
Самарской области
ГБОУ СОШ с.Хворостянка

РАССМОТРЕНО
МО учителей начальных классов

Астапова Т.О.
Протокол №1
от «21» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Куратор УВР

Воробьева И.А.
от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Савенкова О.А.
Приказ 182-од
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для 2,3 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

с. Хворостянка, 2023

Пояснительная записка.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Программа по внеурочной деятельности (подвижные игры) имеет спортивно-оздоровительное направление. Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «Правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа рассчитана на 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (25 - 30) в системе целого учебного дня 2 раза в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 2,3 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и

подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 17 человек.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урока - путешествие, урока - соревнования.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Дети научатся: активно играть, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Дети будут знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Дети будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

Содержание программы.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел:

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке». (См. Приложение)

Подвижные игры: «Волк во рву». «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде».

Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок, «Два мороза», Эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем: санки, лыжи, клюшки.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); *подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики* (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения);

подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Спортивный праздник», «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры».

Основные разделы программы.

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	12
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	12
3	Подвижные игры	30

4	Спортивные игры	6
5	Спортивные праздники	8

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи. (12 часов)			
1 — 2	1 — 2	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения.
3 — 4	3 — 4	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок».	«Беседа о гигиене». Правила игр.
5 — 6	5 — 6	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник», «Все помню».
7 — 8	7 — 8	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». ОРУ с использованием скороговорок.
9 — 10	9 — 10	Игры на развитие памяти.	Игра «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.
11 — 12	11 — 12	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей»

			голосок»», « Определим игрушку». Проведение игры.
Народные игры. (12 часов)			
13 — 14	1 — 2	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.
15 — 16	3 — 4	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства . Проведение игры.
17 — 18	5 — 6	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».	Правила игры. Проведение игры.
19 — 20	7 — 8	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
21 — 22	9 — 10	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».	Правила игры. Проведение игры.
23 — 24	11 — 12	Русская народная игра « Удар по веревочке».	Правила игры. Проведение игры.
Подвижные игры. (30 часов)			
25 — 26	1 — 2	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...».

			Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка. Знакомство с правилами и проведение игр.
27 — 28	3 — 4	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.	Беседа: «Составление упражнений для утренней гимнастики». Работа с карточками. Эстафеты с обручами.
29 — 30	5 — 6	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. качествах: сила, быстрота, ловкость.
31 — 32	7 — 8	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
33 — 34	9 — 10	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.
35 — 36	11 — 12	Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».	Игры с мячом: ловля,

			бросок, передача.
37 — 38	13 — 14	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки.
39 — 40	15 — 16	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	Правила игры. Проведение игры.
41 — 42	17 — 18	Игры на свежем воздухе. Игра «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.
43 — 44	19 — 20	Эстафеты с санками и лыжами.	Проведение зимних эстафет.
45 — 46	21 — 22	Игры на лыжах «Биатлон».	Правила игры. Проведение игры.
47 — 48	23 — 24	Игры зимой. Игра «Охота на куропаток».	Игры со скакалкой, мячом.
49 — 50	25 — 26	Игра «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».	Построение. Строевые упражнения, перемещение
51 — 52	27 — 28	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.
53 — 54	29 — 30	Игра «Прыгай через ров».	Совершенствование координации движений.
Спортивные игры.(6 часов)			
55 — 56	1 — 2	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых

			приёмов. Игра.
57 — 58	3 — 4	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
59 — 60	5 — 6	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
Спортивные праздники. (8 часов)			
61 — 62	1 — 2	«Спортивный праздник».	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.
63 — 64	3 — 4	«Олимпийские игры».	Эстафеты с предметами
65 — 66	5 — 6	«Большие гонки».	Эстафеты с предметами и без
67 — 68	7 — 8	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр».	Эстафеты с надувными шарами

Методическое обеспечение.

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы Лях В.И и Зданевич А.А.
2. Кириллова Ю.А «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе».
3. Ключева, М. А. «Народные подвижные детские игры». Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева.